

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-06 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron.raz., fasola czer w.,brokuł,jajo,maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g jogurt truska wko wy 150 g Energia k cal 572 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 28 g Sód 130 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka ze schabu w jarz. 120 g (GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 918 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 508 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia k cal 480 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 248 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2239 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 53 g Sód 1031 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) jogurt truska wko wy 150 g Energia k cal 709 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 370 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka ze schabu /diet/ w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 816 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 258 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 460 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 294 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2253 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1067 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-06 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) jogurt truska wko wy 150 g Energia kcal 605 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 348 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka ze schabu /diet/ w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 816 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 258 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 532 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 372 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2222 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1122 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g jogurt truska wko wy 150 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 262 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka ze schabu /diet/ w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 745 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 249 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 330 ml (MLE,) Energia kcal 593 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 401 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2304 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1238 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-06 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron.raz, fasola czer w.,brokuł,jajo,maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszporki 20 g Energia kcal 381 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 69 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka ze schabu /diet/ w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g surówka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 502 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 421 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 44 mg	chleb żytni razowy. 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 227 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 9 mg	Energia kcal 2127 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 60 g Sód 673 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszporki 10 g jogurt truska wko wy 150 g Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 237 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka ze schabu /diet/ w jarzynie 80 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 453 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 143 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 261 mg	drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1468 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 52 g Węgiel wodany ogółem 194 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 767 mg

Oznaczenia alergenów:

SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny,
SOJ - soja,
JAJ - białko jaja kurzego,
MLE - mleko krowie,
GOR - gorczyca,
MIE - mięczaki,
GLU - gluten ,
OZI - orzechy ziemne,
SEL - seler,
SEZ - sezam,
SKO - skorupiaki,
ORZ - orzechy,
ŁUB - łubin,
RYB - ryby,