

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-09 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 569 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 166 mg		zupa pomidoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) zraz mielony wieprzowy w sosie jarzynowym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) sur. wielowarzywna z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 990 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 148 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 310 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 603 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 63 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2264 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 615 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynek drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 706 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 374 mg		zupa ryżowa diet. 350ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 845 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 221 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 243 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2162 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 914 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-09 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g Szytna drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 619 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 372 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 217 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 330 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 508 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 331 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2310 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 333 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1177 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 113 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 785 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 223 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 394 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1984 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 279 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 862 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-09 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 257 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa ryżo wa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 80 g (SEL,) sos jarzyno wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 473 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 127 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 261 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1395 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 206 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 650 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka ś.w. i sałaty zielonej 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 300 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 703 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 250 mg		zupa pomidorowa z ryżem /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy /bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 867 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 224 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połęd wica dr. N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki o wsiane na ml. /bezgl/ 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 605 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 83 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2276 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 632 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,