

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-03-02 KUCHNIA GŁÓW

Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny / II kolacja	SUMA	
2026-03-02 poniedziałek	Podstawowa	makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) papryka czerwona 100 g chleb zwykły 70 g (GLU) topatka pieczona 60 g Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g		zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) risotto mięsno-jarzynowe. 320 g (GLU, SEL, GOR) herbata owocowa z cukrem 250 ml jabłko 150 g sos pomidorowy z warzywami. 100 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA)		herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g chleb zwykły 70 g (GLU) pasta drobiowa z brokulem i pestkami dyni 90 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g ser żółty 30 g (MLE)	chrupki kukurydziane 30 g (ORZ, SOJ, ZIA)	Energia 2232 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 93 g Węglowodany ogółem 300 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 3734 mg Laktoza 20 g Sacharoza 21 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 27 g cukry og. 30 g
	lekkostrawna	makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb pszenny 100 g (GLU) sałata 35 g masło ekstra 20 g (MLE) topatka pieczona 60 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) herbata owocowa z cukrem 250 ml jabłko 150 g risotto mięsno-jarzynowe 320 g (GLU, SEL, GOR) sos pomidorowy z warzywami 100 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA)		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 100 g (GLU) masło ekstra 20 g (MLE) Pasta drobiowa z brokulem 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) pomidor 100 g połędwica z pasieki 30 g	chrupki kukurydziane 30 g (ORZ, SOJ, ZIA)	Energia 2182 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 317 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 3103 mg Laktoza 20 g Sacharoza 22 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 35 g cukry og. 30 g
	lekkostrawna dziecięca	makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb zwykły 70 g (GLU) sałata 35 g masło ekstra 20 g (MLE) topatka pieczona 60 g	serek wiejski 200 g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) herbata owocowa z cukrem 250 ml jabłko 150 g sos pomidorowy z warzywami 100 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) risotto mięsno-jarzynowe 320 g (GLU, SEL, GOR)		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 70 g (GLU) masło ekstra 20 g (MLE) pomidor 100 g serek topiony 50 g (MLE) połędwica z pasieki 60 g	chrupki kukurydziane 30 g (ORZ, SOJ, ZIA)	Energia 2276 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 90 g Węglowodany ogółem 289 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 3369 mg Laktoza 22 g Sacharoza 22 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 46 g cukry og. 30 g
	cukrzycowa 6 pos	jogurt naturalny 1 szt (MLE) herbata bez cukru 250 ml chleb razowy 100 g (GLU) papryka czerwona 100 g masło roślinne 20 g topatka pieczona 60 g	jabłko 150 g	zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) herbata bez cukru 250 ml sos pomidorowy z warzywami 100 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) jabłko 150 g risotto mięsno-jarzynowe 320 g (GLU, SEL, GOR)	twaróg 30 g (MLE) chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 10 g	herbata bez cukru 250 ml chleb razowy 100 g (GLU) masło roślinne 20 g pomidor 100 g połędwica z pasieki 30 g pasta drobiowa z brokulem i pestkami dyni 90 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA)	chleb razowy 60 g (GLU) baton szynkowy z kurcząt 30 g (MLE, GLU, GOR) masło roślinne 10 g	Energia 2166 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 96 g Węglowodany ogółem 281 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 4035 mg Laktoza 6 g Sacharoza 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 24 g

cukry og. 10 g

risotto mięsno - jarzynowe - potrawa duszona

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-03-02 KUCHNIA GŁÓW

Dzień	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny/ II kolacja	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	trzustkowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 100 g (<i>GLU</i>) masło roślinne 20 g makaron na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU, JAJ</i>) łopatka pieczona 60 g		herbata owocowa z cukrem 250 ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) sos pomidorowy z warzywami 100 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) risotto mięsno-jarzynowe 320 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>) jabłko pieczone 150 g		herbata bez cukru 250 ml chleb pszenny 100 g (<i>GLU</i>) masło roślinne 20 g Pasta drobiowa z brokulem 80 g (<i>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) połędwica z pasieki 30 g pomidor bez skórki 100 g	chrupki kukurydziane 30 g (<i>ORZ, SOJ, ZIA</i>)	Energia 2062 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 305 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 3060 mg Laktoza 11 g Sacharozę 20 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 19 g cukry og. 15 g
	wątrobowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 100 g (<i>GLU</i>) masło roślinne 20 g makaron na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU, JAJ</i>) łopatka pieczona 60 g		herbata owocowa z cukrem 250 ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) sos pomidorowy z warzywami 100 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) risotto mięsno-jarzynowe 320 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>) jabłko pieczone 150 g		herbata bez cukru 250 ml chleb pszenny 100 g (<i>GLU</i>) masło roślinne 20 g Pasta drobiowa z brokulem 80 g (<i>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) połędwica z pasieki 30 g pomidor bez skórki 100 g	chrupki kukurydziane 30 g (<i>ORZ, SOJ, ZIA</i>)	Energia 2062 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 305 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 3060 mg Laktoza 11 g Sacharozę 20 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 19 g cukry og. 15 g
	bezmleczna	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 100 g (<i>GLU</i>) masło roślinne 20 g łopatka pieczona 90 g sałata 35 g makaron na mleku roślinnym 300 ml (<i>GLU, JAJ</i>)		herbata owocowa z cukrem 250 ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) sos pomidorowy z warzywami 100 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) risotto mięsno-jarzynowe 320 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>) jabłko 150 g		herbata bez cukru 250 ml chleb pszenny 100 g (<i>GLU</i>) masło roślinne 20 g pomidor 100 g Pasta drobiowa z brokulem 80 g (<i>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) połędwica z pasieki 30 g	chrupki kukurydziane 30 g (<i>ORZ, SOJ, ZIA</i>)	Energia 2142 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 327 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 3230 mg Laktoza 1 g Sacharozę 19 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 17 g cukry og. 5 g
	podstawowa ciężarne i karmiące	makaron na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU, JAJ</i>) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (<i>MLE, GLU</i>) sałata 35 g chleb zwykły 70 g (<i>GLU</i>) łopatka pieczona 60 g Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) masło roślinne 20 g	jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE</i>) jabłko 150 g	zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) risotto mięsno-jarzynowe. 320 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>) herbata owocowa z cukrem 250 ml jabłko 150 g sos pomidorowy z warzywami. 100 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>)		herbata z cukrem 250 ml pasta drobiowa z brokulem i pestkami dyni 90 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) pomidor 100 g chleb zwykły 70 g (<i>GLU</i>) ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>)	serek homogenizowany 1 szt (<i>MLE</i>)	Energia 2294 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 309 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 3803 mg Laktoza 26 g Sacharozę 39 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 27 g cukry og. 30 g

Oznaczenia alergenów:

<i>MLE</i>	- <i>MLEKO,</i>
<i>GLU</i>	- <i>Gluten,</i>
<i>JAJ</i>	- <i>Jaja kurze,</i>
<i>ORZ</i>	- <i>Orzechy ziemne,</i>
<i>ORZ</i>	- <i>Orzechy archaidowe,</i>
<i>ORZ</i>	- <i>Orzechy włoskie,</i>
<i>SEL</i>	- <i>Seler,</i>
<i>DWU</i>	- <i>Dwutlenek siarki / siarczyny,</i>
<i>RYB</i>	- <i>Ryby,</i>
<i>SKO</i>	- <i>Skorupiaki,</i>
<i>MIE</i>	- <i>Mięczaki,</i>
<i>SOJ</i>	- <i>Soja,</i>
<i>GOR</i>	- <i>Gorzycza i produkty pochodne,</i>
<i>ZIA</i>	- <i>Ziarno sezamu,</i>
<i>ŁUB</i>	- <i>Łubin i produkty pochodne,</i>