

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                               |
|---------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-03 czwartek | Podstawowa    | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl.<br>50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razo wy. 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka i kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z ogórka kiszzonego 80 g<br>Energia kcal 372 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 49 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 4 g<br>Sód 612 mg |              | rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>bioderko pieczone 300 g ( <b>SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>sałatka z brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 988 kcal<br>Białko ogółem 62 g<br>Tłuszcz 35 g<br>Węglowodany ogółem 118 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmo wy 13 g<br>Sód 462 mg |              | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl.<br>50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razo wy. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>miód naturalny 25 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 635 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 101 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 100 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2074 kcal<br>Białko ogółem 100 g<br>Tłuszcz 66 g<br>Węglowodany ogółem 284 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 12 g<br>Błonnik pokarmowy 24 g<br>Sód 1175 mg |
|                     | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 579 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 69 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 352 mg               |              | zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>marchewka goto wana 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 855 kcal<br>Białko ogółem 45 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 118 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 355 mg                                         |              | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>miód naturalny 25 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 562 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 83 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 3 g<br>Sód 280 mg                                                                                 | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2075 kcal<br>Białko ogółem 91 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 284 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 988 mg    |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-03 czwartek | Łatwo strawna bogatobiałkowa              | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna kajzerka 50 g<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 480 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 64 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 337 mg                                   | budyń 250ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 204 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 29 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 92 mg | zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potrawka z udką w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>marchewka gotowana 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 878 kcal<br>Białko ogółem 46 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 121 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 362 mg                                          | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna wieka 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 537 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 77 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 463 mg                                          | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg   | Energia kcal 2278 kcal<br>Białko ogółem 111 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 315 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 1330 mg |
|                     | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka i kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z ogórka kiszzonego 80 g<br>Energia kcal 383 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 49 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 612 mg | kisiel bez cukru 250 ml<br>Energia kcal 10 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 2 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg                             | rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>potrawka z udką w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałatka z brokuła, kalaf., pom., gr, kukur. ogórka ś. zmaj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 833 kcal<br>Białko ogółem 48 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 108 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 386 mg | jabłko pieczone 250 g<br>Energia kcal 104 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 27 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg     | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 472 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 385 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 1903 kcal<br>Białko ogółem 91 g<br>Tłuszcz 69 g<br>Węglowodany ogółem 246 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 10 g<br>Błonnik pokarmowy 30 g<br>Sód 1464 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                             |
|---------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-03 czwartek | Łatwo strawna małego dziecka | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 396 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 46 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 268 mg | kisiel z borówką ameryk. 150 ml<br>Energia kcal 23 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 6 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 2 mg | zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potra wka z udką w jarzynie 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 150 g<br>marche wka goto wana 100 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 468 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 69 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 9 g<br>Sód 198 mg                                   | jabłko pieczone 100 g<br>Energia kcal 41 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 50 g<br>kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 408 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 47 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 275 mg                               | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 1415 kcal<br>Białko ogółem 60 g<br>Tłuszcz 50 g<br>Węglowodany ogółem 193 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 747 mg  |
|                     | Bezglutenowa                 | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml<br>Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g<br>sałatka z ogórka kiszzonego 80 g<br>ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 568 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 79 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 5 g<br>Sód 616 mg                             |                                                                                                                                                                                                       | rosół z mak./bezglut/ 350 ml ( <b>SEL,</b> )<br>potra wka z udką w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>sałatka z brokuła, kalaf.,pom., gr, kukur. ogórka ś. zmaj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 887 kcal<br>Białko ogółem 45 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 125 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 382 mg |                                                                                                                                                                                                  | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml<br>Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>miód naturalny 25 g<br>szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>płatki o wsiane na ml. /bezgl/ 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 641 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 95 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 9 g<br>Sód 90 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2176 kcal<br>Białko ogółem 87 g<br>Tłuszcz 69 g<br>Węglowodany ogółem 314 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 28 g<br>Sód 1089 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,