

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                            |
|----------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-08 niedziela | Podstawowa    | ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 744 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 92 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 313 mg |              | zupa ryżowa 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>zraz mielony wieprzowy w sosie jarzynowym 110 g ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 930 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 33 g<br>Węglowodany ogółem 139 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 261 mg                      |              | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z brzośkami 25 g<br>szynka gotowa w. wp./NMaxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 442 kcal<br>Białko ogółem 12 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 73 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 17 mg | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg | Energia kcal 2225 kcal<br>Białko ogółem 80 g<br>Tłuszcz 74 g<br>Węglowodany ogółem 320 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 26 g<br>Sód 604 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>połędwica dr./NMaxpol/ 50 g<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 695 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 32 g<br>Węglowodany ogółem 71 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 456 mg                                             |              | zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 824 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 134 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 221 mg |              | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z brzośkami 25 g<br>szynka gotowa w. wp./NMaxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 504 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 70 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 270 mg                | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg | Energia kcal 2134 kcal<br>Białko ogółem 87 g<br>Tłuszcz 76 g<br>Węglowodany ogółem 292 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 960 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                              |
|----------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-08 niedziela | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna kajzerka 50 g<br>połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 536 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 70 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 3 g<br>Sód 377 mg                                             |                                                                                                                                                                                                                              | zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 824 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 134 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 221 mg |                                                                                                                                                                                                                   | herbata z cukrem 250 ml<br>bulka pszenna weka 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>dżemik z brzosk wiń 25 g<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza manna na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 658 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 104 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 3 g<br>Sód 467 mg | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg | Energia kcal 2129 kcal<br>Białko ogółem 87 g<br>Tłuszcz 60 g<br>Węglowodany ogółem 325 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 20 g<br>Sód 1079 mg  |
|                      | Łatwo strawna bogatobiałkowa   | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna kajzerka 50 g<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 516 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 56 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 400 mg | kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 152 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 19 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 73 mg | zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 824 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 134 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 221 mg | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0<br>Sód 91 mg | 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>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza manna na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 561 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 73 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 383 mg                    | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg | Energia kcal 2250 kcal<br>Białko ogółem 105 g<br>Tłuszcz 72 g<br>Węglowodany ogółem 308 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 1182 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-08 niedziela | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałatka z ogórka ś.w. i sałaty zielonej 80 g<br>Energia k cal 399 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 49 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 137 mg | kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 132 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 18 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 52 mg        | zupa ryżowa 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia k cal 800 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 26 g<br>Węglowodany ogółem 124 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 218 mg | jabłko 250 g<br>Energia k cal 104 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 27 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg         | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotowa w. wp./NMaxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia k cal 349 kcal<br>Białko ogółem 12 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 17 mg                           | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 1869 kcal<br>Białko ogółem 72 g<br>Tłuszcz 59 g<br>Węglowodany ogółem 278 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 31 g<br>Sód 519 mg |
|                      | Łatwo strawna małego dziecka              | ka z zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>połudwica dr./NMaxpol/ 30 g<br>sałata zielona 10 g<br>Energia k cal 342 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 32 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 300 mg             | kasza jaglana z rodzynkami 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 150 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 23 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 50 mg | zupa ryżowa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 80 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 100 g<br>buraczki gotowane 80 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 150 ml<br>Energia k cal 462 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 63 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 127 mg        | jabłko gotowane 100 g<br>Energia k cal 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 | herbata z cukrem 150 ml<br>bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z brzośki win 25 g<br>szynka gotowa w. wp./NMaxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 40 g<br>kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 395 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węglowodany ogółem 58 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 246 mg | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg                 | Energia kcal 1502 kcal<br>Białko ogółem 64 g<br>Tłuszcz 53 g<br>Węglowodany ogółem 203 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 738 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,