

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                   | SUMA                                                                                                                                                                             |
|-------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-10 wtorek | Podstawowa    | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<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>miód naturalny 25 g<br>połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 511 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 78 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 77 mg |              | zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kotlet schabo wy wieprz. 120 g ( <b>JAJ, GLU,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>mizeria z ogórka z kefirem 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 961 kcal<br>Białko ogółem 38 g<br>Tłuszcz 35 g<br>Węglowodany ogółem 133 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 306 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>kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka jarzynowa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 698 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 106 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 333 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>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 2256 kcal<br>Białko ogółem 89 g<br>Tłuszcz 68 g<br>Węglowodany ogółem 326 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 10 g<br>Błonnik pokarmowy 28 g<br>Sód 807 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>miód naturalny 25 g<br>połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 650 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węglowodany ogółem 86 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 366 mg                |              | zupa koperkowa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>schab w jarzynie diet. 120 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 822 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 31 g<br>Węglowodany ogółem 112 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 164 mg             |              | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 569 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 72 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 320 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>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 2128 kcal<br>Białko ogółem 90 g<br>Tłuszcz 75 g<br>Węglowodany ogółem 279 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 940 mg  |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                               |
|-------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-10 wtorek | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>miód naturalny 25 g<br>połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza manna na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 546 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 81 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 347 mg |                                                                                                                                                                                                                                               | zupa koperko wa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>schab w jarzynie diet. 120 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 822 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 31 g<br>Węglowodany ogółem 112 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 164 mg |                                                                                                                                                                                                                   | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna weka 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>jabłko goto wane 300 g<br>Energia k cal 657 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węglowodany ogółem 114 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 432 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 2111 kcal<br>Białko ogółem 89 g<br>Tłuszcz 59 g<br>Węglowodany ogółem 316 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 21 g<br>Sód 1034 mg  |
|                   | Łatwo strawna bogatobiałkowa   | ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza manna na mleku 300ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 491 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 66 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 352 mg                        | płatki o ws. na mleku z rodzynkami 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 223 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 35 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 67 mg | zupa koperko wa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>schab w jarzynie diet. 120 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 822 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 31 g<br>Węglowodany ogółem 112 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 164 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 | ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna weka 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 520 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 72 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 456 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 2230 kcal<br>Białko ogółem 105 g<br>Tłuszcz 71 g<br>Węglowodany ogółem 302 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 1220 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-10 wtorek | 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>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 338 kcal<br>Białko ogółem 13 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 15 mg                         | płatki o wsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 137 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 18 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 52 mg                | zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>schab w jarzynie diet. 120 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 778 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 105 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 169 mg | jabłko 250 g<br>Energia kcal 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>sałatka jarzynowa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> )<br>szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 376 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 60 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 10 g<br>Sód 205 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 pokarmowy 0 g<br>Sód 91 mg | Energia kcal 1820 kcal<br>Białko ogółem 74 g<br>Tłuszcz 58 g<br>Węglowodany ogółem 268 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 32 g<br>Sód 536 mg |
|                   | Łatwostrawna małego dziecka               | ka wa 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>połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 50 g<br>kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 375 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 47 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 282 mg | płatki o ws. na mleku z rodzajnikami 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 167 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 26 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 50 mg | zupa koperkowa z makaronem 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>schab w jarzynie diet. 80 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 100 g<br>sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 436 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 51 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 92 mg                | jabłko 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>bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 379 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 46 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 280 mg          | deser "gerber" 125 g<br>Energia kcal 28 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 5 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 0 mg                     | Energia kcal 1426 kcal<br>Białko ogółem 62 g<br>Tłuszcz 51 g<br>Węglowodany ogółem 186 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 705 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,