

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-01 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczk. i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 26 mg Błonnik pokarmowy 9 g Sód 107 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musm borówkowym 280 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 1029 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 190 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 50 mg Błonnik pokarmowy 20 g Sód 284 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 15 mg Błonnik pokarmowy 10 g Sód 635 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 38 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 389 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z borówkami 250 g (MLE,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 624 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 48 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 171 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 7 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 370 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-09-01 poniedziałek	Podstawowa	Energia kcal 2227 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 103 mg Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1091 mg
	Łatwo strawna	Energia kcal 2094 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 105 mg Błonnik pokarmowy 17 g Sód 993 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-01 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 21 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 383 mg	płatki ows. na mleku z rodzynekami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 84 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) ryż z warzywami 180 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 55 mg Błonnik pokarmowy 10 g Sód 155 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 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 340 ml (MLE,) Energia kcal 564 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-01 poniedziałek	
Łatwo strawna bogatobiałkowa	SUMA Energia kcal 2308 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 98 mg Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1127 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-01 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 21 mg Błonnik pokarmowy 9 g Sód 106 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 873 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 57 mg Błonnik pokarmowy 17 g Sód 166 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 Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 10 g Sód 575 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 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg
	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 23 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 166 mg	płatki ows. na mleku z rodzynkami 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 223 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 35 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 67 mg	zupa fasolowa z ziemn. 300 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem borówkowym 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 922 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 172 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 45 mg Błonnik pokarmowy 18 g Sód 262 mg	kisiel 200 g Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) Szynka drob. /N.Maxp ol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 370 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 197 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-01 poniedziałek		SUMA
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	Energia kcal 2209 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Witamina C 110 mg Błonnik pokarmowy 41 g Sód 979 mg
	podstawowa dziecięca	Energia kcal 2202 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 356 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Witamina C 96 mg Błonnik pokarmowy 37 g Sód 756 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-01 poniedziałek	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) miód naturalny 25 g szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g (<i>GOR, GLU,</i> <i>SEL,</i>) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<i>MLE,</i>) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 715 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 36 mg Błonnik pokarmowy 11 g Sód 121 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (<i>SOJ, GOR, GLU,</i> <i>SEL,</i>) ryż na ml. z borówkami 250 g (<i>MLE,</i>) sur.z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 160 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 49 mg Błonnik pokarmowy 19 g Sód 256 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g ser żółty 30 g (<i>MLE,</i>) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (<i>JAJ,</i> <i>GOR, SEL,</i>) sałata zielona 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 200 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 15 mg Błonnik pokarmowy 10 g Sód 649 mg	jogurt owocowy 150 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-09-01 poniedziałek	Bezglutenowa	Energia kcal 2263 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 363 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 113 mg Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1089 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,