

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-15 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                             |
|----------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-15 niedziela | 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>pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 509 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 64 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 107 mg |              | zupa ogórko wa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 880 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 31 g<br>Węglowodany ogółem 131 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 634 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>miód naturalny 25 g<br>polewica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>zacierka na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 714 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 110 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 134 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>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2203 kcal<br>Białko ogółem 89 g<br>Tłuszcz 71 g<br>Węglowodany ogółem 313 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 26 g<br>Sód 950 mg  |
|                      | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza manna na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 686 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 76 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 414 mg                                |              | zupa ryżowa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 832 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 132 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 220 mg                              |              | herbata z cukrem 250 ml<br>bulka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>polewica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>zacierka na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 549 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 69 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 312 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>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2168 kcal<br>Białko ogółem 98 g<br>Tłuszcz 77 g<br>Węglowodany ogółem 286 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 1021 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-15 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-15 niedziela | Łatwo strawna bogatobiałkowa              | ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna kajzerka 50 g<br>pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 523 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 63 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 365 mg                                | płatki o wsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 138 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 19 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 46 mg | zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>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 832 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 132 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 220 mg                                                 | budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 163 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 23 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 73 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna weka 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>zacierka na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 524 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 73 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 463 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 2281 kcal<br>Białko ogółem 108 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 319 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 1242 mg |
|                      | 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>pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 408 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 52 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 47 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 ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałatka z buraczką czerwonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 897 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 140 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 648 mg | jabłko 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 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 330 kcal<br>Białko ogółem 13 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 10 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 1976 kcal<br>Białko ogółem 82 g<br>Tłuszcz 60 g<br>Węglowodany ogółem 295 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 34 g<br>Sód 837 mg   |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-15 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                                                            |
|----------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-15 niedziela | Łatwo strawna małego dziecka | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 40 g<br>kasza manna na mleku 150ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 380 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 43 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 268 mg                      | płatki o ws. na mleku z rodzynkami 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 pokarmo wy 2 g<br>Sód 50 mg | zupa ryżowa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 100 g<br>buraczki gotowane 80 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 456 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 62 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 124 mg          | kisiel 150 g<br>Energia kcal 17 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 4 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna. 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>połowica dr./N.Maxpol/ 40 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 40 g<br>zacierka na mleku 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 344 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 41 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 242 mg | sok bobo owoc 175 ml<br>Energia kcal 65 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 15 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 0 mg         | Energia kcal 1429 kcal<br>Białko ogółem 65 g<br>Tłuszcz 49 g<br>Węglowodany ogółem 191 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 686 mg |
|                      | Bezglutenowa                 | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml<br>Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 669 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węglowodany ogółem 86 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 9 g<br>Sód 156 mg |                                                                                                                                                                                                                                               | zupa ryżowa /bezgl/ 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa z sos jarzyn. /bezglut/ 110 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 796 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 120 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 12 g<br>Sód 212 mg |                                                                                                                                                                                | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml<br>Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>połowica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>zacierka na mleku /bezglut/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE,</b> )<br>Energia kcal 635 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 88 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 132 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 pokarmo wy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2201 kcal<br>Białko ogółem 85 g<br>Tłuszcz 75 g<br>Węglowodany ogółem 303 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 27 g<br>Sód 575 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,