

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

|                            |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                  | SUMA                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-18<br>poniedziałek | 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>sałatka ryżowa z<br>tuńczykiem z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Serek wanilio wy 140 g<br>Energia kcal 729 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 116 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 374 mg              |              | barszcz czer wony z<br>ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>łazanki z kapustą kiszoną i<br>mięsem wp. 350 g ( <b>GLU,</b> )<br>surówka z<br>marche wki jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>kompot truska wko wy z<br>cytryną 250 ml<br>Energia kcal 880 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 146 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 298 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>pasta z jajka i pieczarek<br>marynowanych z maj.z<br>ziel.pietr 90 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 360 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 95 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z nadzieniem<br>owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 279 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 171 mg | Energia kcal 2248 kcal<br>Białko ogółem 84 g<br>Tłuszcz 60 g<br>Węglowodany ogółem 360 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 33 g<br>Sód 939 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 gotowa<br>wp.N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Serek wanilio wy 140 g<br>Energia kcal 646 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węglowodany ogółem 76 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 342 mg |              | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w<br>sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>makaron got. 250 g ( <b>GLU,</b> )<br>surówka z marche wki i<br>jabłka 150 g<br>kompot truska wko wy z<br>cytryną 250 ml<br>Energia kcal 910 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 143 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 245 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>kieb. żywiecka dr.<br>N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 376 kcal<br>Białko ogółem 12 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węglowodany ogółem 57 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 194 mg                 | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z nadzieniem<br>owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 279 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 171 mg | Energia kcal 2211 kcal<br>Białko ogółem 83 g<br>Tłuszcz 68 g<br>Węglowodany ogółem 324 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 952 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

|                            |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-18<br>poniedziałek | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | 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 roszponki 20 g<br>kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Serek wanilio wy 140 g<br>Energia kcal 656 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 85 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 378 mg |                                                                                                                                                                                                                          | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>makaron got. 210 g ( <b>GLU,</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 150 g<br>kompot truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 866 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 134 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 243 mg |                                                                                                                                                                                                         | herbata z cukrem 250 ml<br>bulka pszenna kajzerka 50 g<br>miód naturalny 25 g<br>kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 464 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 9 g<br>Węglowodany ogółem 77 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 266 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 279 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 171 mg | Energia kcal 2264 kcal<br>Białko ogółem 92 g<br>Tłuszcz 60 g<br>Węglowodany ogółem 344 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmo wy 18 g<br>Sód 1058 mg  |
|                            | 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>sałatka z roszponki 20 g<br>kasza jaglana na mleku 320 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Serek wanilio wy 140 g<br>Energia kcal 633 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 83 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 367 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 pokarmo wy 0<br>Sód 73 mg | zupa ziemniaczana dietet. 330 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>makaron got. 180 g ( <b>GLU,</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 150 g<br>kompot truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 819 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 26 g<br>Węglowodany ogółem 124 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmo wy 13 g<br>Sód 238 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 | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna kajzerka 60 g<br>kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 309 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 42 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 287 mg                                                      | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z budyniem 100 g<br>Energia kcal 268 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 40 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 144 mg                                     | Energia kcal 2293 kcal<br>Białko ogółem 102 g<br>Tłuszcz 69 g<br>Węglowodany ogółem 320 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmo wy 18 g<br>Sód 1185 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SUMA                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-18 poniedziałek | 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>sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 524 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 89 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 314 mg                                                                                | budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 138 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 52 mg                                | barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>makaron razowy got. 210 g ( <b>GLU,</b> )<br>surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>kompot truskawki 250 ml<br>Energia kcal 840 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 129 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 288 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 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>pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel. pietr. 90 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 360 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 95 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>Energia kcal 256 kcal<br>Białko ogółem 12 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 37 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 11 mg | Energia kcal 2201 kcal<br>Białko ogółem 86 g<br>Tłuszcz 58 g<br>Węglowodany ogółem 348 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 34 g<br>Sód 764 mg  |
|                         | Łatwo strawna małego dziecka              | kaława zbożowa 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>sałatka z roszponki 10 g<br>kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Serek waniliowy 140 g<br>Energia kcal 460 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 60 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 280 mg | budyń 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>paluszki 30 g ( <b>GLU, SEZ,</b> )<br>Energia kcal 304 kcal<br>Białko ogółem 9 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 53 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 571 mg | zupa ziemniaczana dietetyczna 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>makaron got. 100 g ( <b>GLU,</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 80 g<br>kompot truskawki 150 ml<br>Energia kcal 485 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 66 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 138 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          | kaława zbożowa z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>kiełb. żywiec 40 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>Energia kcal 265 kcal<br>Białko ogółem 13 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 32 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 225 mg                                | drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 140 kcal<br>Białko ogółem 3 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 24 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 86 mg                                                                                                                                | Energia kcal 1670 kcal<br>Białko ogółem 66 g<br>Tłuszcz 51 g<br>Węglowodany ogółem 239 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 10 g<br>Sód 1300 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,