

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                               |
|-------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-19 wtorek | Podstawowa    | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>dżemik z czarnych porzeczek 25 g<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>jogurt owoowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 490 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 68 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 130 mg |              | zupa jarzynowa z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kotlet drobiowy z serem żółtym 110 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>brokuły z wody 100 g<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 976 kcal<br>Białko ogółem 47 g<br>Tłuszcz 33 g<br>Węglowodany ogółem 137 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 559 mg |              | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> )<br>sałatka z papryki i kiełbasek i koperku 50 g<br>Energia kcal 518 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 95 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 256 mg                 | bułka pszenna 50g,<br>masło 5g, szynka got. 30g,<br>sał.ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 195 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 25 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 187 mg | Energia kcal 2179 kcal<br>Białko ogółem 96 g<br>Tłuszcz 64 g<br>Węglowodany ogółem 325 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 10 g<br>Błonnik pokarmowy 33 g<br>Sód 1132 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 drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>dżemik z czarnych porzeczek 25 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>jogurt owoowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 693 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 91 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 411 mg                                    |              | zupa jarzynowa z l.c /diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso drobiowe w jarzynie 110 g ( <b>MLE, 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 757 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 124 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 250 mg                             |              | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 545 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 68 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 304 mg | bułka pszenna 50g,<br>masło 5g, szynka got. 30g,<br>sał.ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 195 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 25 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 187 mg | Energia kcal 2190 kcal<br>Białko ogółem 100 g<br>Tłuszcz 68 g<br>Węglowodany ogółem 307 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 1152 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                               |
|-------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-19 wtorek | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>dżemik z czarnych porzeczek 25 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>jogurt owoowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 660 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węglowodany ogółem 91 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 410 mg |                                                                                                                                                                                                                                           | zupa jarzynowa z l.c /diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso drobie we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, 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 757 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 124 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 250 mg |                                                                                                                                                                                                                  | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 70 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>jabłko 250 g<br>Energia kcal 423 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 65 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 273 mg | bułka pszenna 50g,<br>masło 5g, szynka got. 30g,<br>sał. ziel. 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 195 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 25 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 187 mg | Energia kcal 2035 kcal<br>Białko ogółem 96 g<br>Tłuszcz 55 g<br>Węglowodany ogółem 305 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 22 g<br>Sód 1120 mg  |
|                   | Łatwo strawna bogatobiałkowa   | 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 drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>jogurt owoowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 658 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 81 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 411 mg                                    | kasza manna z musem truskawkowym 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 249 kcal<br>Białko ogółem 9 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 42 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 73 mg | zupa jarzynowa z l.c /diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso drobie we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, 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 757 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 124 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 250 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<br>Sód 91 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 332 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 38 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 272 mg                 | bułka pszenna 50g,<br>masło 5g, szynka got. 30g,<br>sał. ziel. 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 195 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 25 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 187 mg | Energia kcal 2276 kcal<br>Białko ogółem 112 g<br>Tłuszcz 67 g<br>Węglowodany ogółem 319 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 1284 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-19 wtorek | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia k cal 472 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 385 mg | kasza manna z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 134 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 19 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0 g<br>Sód 52 mg            | zupa jarzyno wa z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso drobie we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia k cal 718 kcal<br>Białko ogółem 38 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 114 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmo wy 15 g<br>Sód 256 mg | jabłko gotowane 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 pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> )<br>sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g<br>Energia k cal 460 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 80 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmo wy 11 g<br>Sód 52 mg  | kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia k cal 172 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 23 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 7 mg                  | Energia kcal 2059 kcal<br>Białko ogółem 92 g<br>Tłuszcz 58 g<br>Węglowodany ogółem 314 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 39 g<br>Sód 758 mg |
|                   | Łatwo strawna małego dziecka              | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>dżemik z czarnych porzeczek 25 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 40 g<br>jogurt owoowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 410 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 53 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 283 mg       | kasza manna z musem truskawko wym 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 149 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 25 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 44 mg | zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso drobie we w jarzynie 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 100 g<br>buraczki goto wane 100 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 150 ml<br>Energia k cal 399 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węglowodany ogółem 59 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 146 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  | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>Energia k cal 332 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 33 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 241 mg | bułka pszenna 50g,<br>masło 5g, szynka got. 30g,<br>sał.ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia k cal 195 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 25 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 187 mg | Energia kcal 1526 kcal<br>Białko ogółem 70 g<br>Tłuszcz 51 g<br>Węglowodany ogółem 206 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 903 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,