

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                                                             |
|-------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-19 piątek | 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 i ryby /makrela/ 90 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z ogórka kiszzonego 80 g<br>Energia kcal 446 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 47 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 603 mg      |              | zupa z decierzycy z ziemn. 350ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 300 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>sur. z marche wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 1053 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 194 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 292 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 makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 478 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 82 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 294 mg | drożdżówka z budyniem 100 g<br>herbata zielona b/c 250 ml<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 pokarmowy 2 g<br>Sód 144 mg | Energia kcal 2246 kcal<br>Białko ogółem 79 g<br>Tłuszcz 58 g<br>Węglowodany ogółem 363 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 31 g<br>Sód 1333 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>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 681 kcal<br>Białko ogółem 35 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 75 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 415 mg |              | zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryż na ml. z boró wkami 250 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 706 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 137 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 10 g<br>Sód 181 mg                                                   |              | herbata b/c 250 ml<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>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 504 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 58 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 310 mg         | drożdżówka z budyniem 100 g<br>herbata zielona b/c 250 ml<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 pokarmowy 2 g<br>Sód 144 mg | Energia kcal 2159 kcal<br>Białko ogółem 88 g<br>Tłuszcz 65 g<br>Węglowodany ogółem 309 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 1050 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                                                              |
|-------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-19 piątek | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 539 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 65 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 3 g<br>Sód 377 mg |                                                                                                                                                                                                                                    | zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryż z warzy wami 250 g ( <b>SEL,</b> )<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 940 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 148 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 12 g<br>Sód 186 mg |                                                                                                                                                                                                          | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 462 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 59 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 332 mg                              | drożdżówka z budyniem 100 g<br>herbata zielona b/c 250 ml<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 pokarmowy 2 g<br>Sód 144 mg | Energia kcal 2210 kcal<br>Białko ogółem 98 g<br>Tłuszcz 66 g<br>Węglowodany ogółem 312 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 1040 mg  |
|                   | Łatwo strawna bogatobiałkowa   | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 539 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 65 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 3 g<br>Sód 377 mg | kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 155 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0 g<br>Sód 73 mg | zupa koperko wa z ziemn.diet. 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryż na ml. z boró wkami 300 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 746 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 142 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 9 g<br>Sód 194 mg                                                                                                 | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 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>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>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 260 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 503 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 60 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 336 mg | drożdżówka z budyniem 100 g<br>herbata zielona b/c 250 ml<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 pokarmowy 2 g<br>Sód 144 mg | Energia kcal 2312 kcal<br>Białko ogółem 100 g<br>Tłuszcz 64 g<br>Węglowodany ogółem 338 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 1200 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                             | SUMA                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-19 piątek | 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 i ryby /makrela/ 90 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z ogórka kiszzonego 80 g<br>Energia kcal 419 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 51 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 543 mg                                           | kasza kukurydziana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 156 kcal<br>Białko ogółem 3 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 29 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 44 mg       | zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> )<br>sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 880 kcal<br>Białko ogółem 37 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 124 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 164 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>sałatka makaronowa z szynką dr., warzywami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka zielona 20 g<br>Energia kcal 478 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 82 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 294 mg     | kanapka żytnia z masłem, szynką, wędliną i sałatą ziel. 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 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 pokarmowy 2 g<br>Sód 7 mg | Energia kcal 2188 kcal<br>Białko ogółem 86 g<br>Tłuszcz 63 g<br>Węglowodany ogółem 330 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 32 g<br>Sód 1055 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 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 40 g<br>kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 444 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 49 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 300 mg | kasza kukurydziana z rodzynkami 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 154 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 27 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 48 mg | zupa koperkowa z ziemn. diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryż z bitą śmietaną i musem borowikowym 100 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>surówka z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 80 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 381 kcal<br>Białko ogółem 10 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 76 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 123 mg            | kisiel 150 g<br>Energia kcal 17 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 4 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 0 mg  | herbata z cukrem 150 ml<br>bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drobiazgo Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka zielona 10 g<br>kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 376 kcal<br>Białko ogółem 15 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 236 mg | drożdżówka z budyniem 50 g<br>Energia kcal 134 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 20 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 72 mg                                                                   | Energia kcal 1506 kcal<br>Białko ogółem 54 g<br>Tłuszcz 46 g<br>Węglowodany ogółem 223 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 779 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,