

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-02 wtorek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora i rukoli z olz ol. 80 g jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 93 mg		zupa grysikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jajzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g surówka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 930 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 86 mg Błonnik pokarmowy 19 g Sód 283 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 747 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 681 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 374 mg		zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 811 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 75 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 235 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 513 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 5 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 294 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-09-02 wtorek	Podstawowa	Energia kcal 2224 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Witamina C 106 mg Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1267 mg
	Łatwo strawna	Energia kcal 2274 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 100 mg Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1047 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-02 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 572 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 352 mg	ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 58 mg	zupa grysikowa diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 65 mg Błonnik pokarmowy 13 g Sód 226 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 493 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 354 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora i rukoli z olz ol. 80 g Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 16 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 20 mg	ryż z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa grysikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 813 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 74 mg Błonnik pokarmowy 13 g Sód 179 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 21 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 543 mg	chleb żytni razowy. 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 227 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 9 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-02 wtorek	SUMA	
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Energia kcal 2293 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 93 mg Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1224 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	Energia kcal 2060 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Witamina C 116 mg Błonnik pokarmowy 34 g Sód 807 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-02 wtorek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora i rukoli z olz ol. 80 g jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 483 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 16 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 33 mg	ryż na ml. z musem z kiwi 200 g (MLE,) Energia kcal 220 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 51 mg	zupa grysikowa 300 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jajzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 805 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 64 mg Błonnik pokarmowy 12 g Sód 169 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 200 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 38 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g połędwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora i rukoli z olz ol. 80 g jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 16 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 33 mg		zupa ziemniaczana /bezgl/ 300 ml (MLE, SEL,) schab w jajzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 949 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 100 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 192 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 300 ml (MLE,) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 7 g Sód 151 mg	Chleb bezglut. jasny Belviten 60 g masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 202 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 9 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-09-02 wtorek	podstawowa dziecięca	Energia kcal 2298 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Witamina C 116 mg Błonnik pokarmowy 28 g Sód 438 mg
	Bezglutenowa	Energia kcal 2218 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 122 mg Błonnik pokarmowy 31 g Sód 385 mg

Oznaczenia alergenów:

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