

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                            |
|----------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-25 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 i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 498 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 63 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 98 mg |              | krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 865 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 129 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmo wy 15 g<br>Sód 380 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>dżemik z truska wek 25 g<br>kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 701 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 104 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 7 g<br>Sód 140 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2143 kcal<br>Białko ogółem 84 g<br>Tłuszcz 65 g<br>Węglowodany ogółem 310 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 28 g<br>Sód 620 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 i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza manna na mleku 300ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 637 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 70 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 388 mg                 |              | krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 840 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 130 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 217 mg                   |              | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z truska wek 25 g<br>kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 571 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 77 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 302 mg                                                          | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2126 kcal<br>Białko ogółem 90 g<br>Tłuszcz 71 g<br>Węglowodany ogółem 291 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 907 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                               |
|----------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-25 niedziela | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna kajzerka 50 g<br>pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 609 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 75 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 405 mg |                                                                                                                                                                                                                           | krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 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>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 840 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 130 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 217 mg |                                                                                                                                                                                                                    | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna kajzerka 50 g<br>dżemik z truskawek 25 g<br>kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 589 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 79 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 3 g<br>Sód 379 mg             | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia k cal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2117 kcal<br>Białko ogółem 98 g<br>Tłuszcz 62 g<br>Węglowodany ogółem 298 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 1002 mg  |
|                      | 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 i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 512 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 63 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 357 mg | budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 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 | krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 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>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 840 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 130 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 217 mg | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 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 pokarmo wy 0<br>Sód 91 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna weka 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>dżemik z truskawek 25 g<br>kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 618 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 88 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 3 g<br>Sód 487 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia k cal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2298 kcal<br>Białko ogółem 105 g<br>Tłuszcz 67 g<br>Węglowodany ogółem 327 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 1225 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-25 niedziela | 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 szynki wieprz. z koperkiem 90 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia k cal 409 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 52 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 42 mg                              | budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 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 | krupnik z kaszy jęczmiennej 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 buraczka czerwonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia k cal 811 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 116 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 380 mg | jabłko 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 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka zielona 20 g<br>Energia k cal 342 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 12 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 pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia k cal 1904 kcal<br>Białko ogółem 77 g<br>Tłuszcz 62 g<br>Węglowodany ogółem 275 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 30 g<br>Sód 567 mg |
|                      | Łatwo strawna dla dziecka                 | ka z zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 40 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 40 g<br>kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 348 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 42 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 255 mg | budyń 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 122 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 17 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 55 mg           | krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 80 g<br>buraczki gotowane 80 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 150 ml<br>Energia k cal 438 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 56 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 121 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 z zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżem z truskawek 25 g<br>kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 40 g<br>kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 396 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 52 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 246 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia k cal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg    | Energia k cal 1425 kcal<br>Białko ogółem 61 g<br>Tłuszcz 48 g<br>Węglowodany ogółem 192 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 680 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,