

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                            |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                        | SUMA                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-25<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>pasta hummus z<br>ciecierzycy i szpinaku 90 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>sałatka z pomidora,<br>szczypiorku i koperku 80 g<br>jogurt truska wko wy 150 g<br>Energia kcal 568 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 90 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 10 g<br>Sód 447 mg |              | zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 120 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g<br>suró wka z marche wki i jabłka 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 939 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 34 g<br>Węglowodany ogółem 143 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmo wy 20 g<br>Sód 297 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>miód naturalny 25 g<br>połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 457 kcal<br>Białko ogółem 13 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 79 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 5 g<br>Sód 12 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z serem 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 pokarmowy 2 g<br>Sód 144 mg | Energia kcal 2232 kcal<br>Białko ogółem 73 g<br>Tłuszcz 67 g<br>Węglowodany ogółem 351 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 37 g<br>Sód 900 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 goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>lane kluski na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>jogurt truska wko wy 150 g<br>Energia kcal 616 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 70 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 354 mg             |              | zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>suró wka z marche wki i jabłka 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 806 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 130 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 237 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>połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>kasza manna na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 519 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 76 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 265 mg     | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z serem 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 pokarmowy 2 g<br>Sód 144 mg | Energia kcal 2210 kcal<br>Białko ogółem 82 g<br>Tłuszcz 74 g<br>Węglowodany ogółem 316 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 1000 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                            |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-25<br>poniedziałek | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>lane kluski na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>jogurt truska wko wy 150 g<br>Energia k cal 607 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 82 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 351 mg                                      |                                                                                                                                                                                                                                        | zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>suró wka z marche wki i jabłka 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 806 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 130 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 237 mg |                                                                                                                                                                                                          | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna weka 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>miód naturalny 25 g<br>połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>kasza manna na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 558 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 95 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 408 mg | drożdżówka z serem 100 g<br>herbata zielona b/c 250 ml<br>Energia k cal 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 2240 kcal<br>Białko ogółem 87 g<br>Tłuszcz 62 g<br>Węglowodany ogółem 346 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 1140 mg  |
|                            | Łatwo strawna bogatobiałkowa   | ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>lane kluski na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>jogurt truska wko wy 150 g<br>Energia k cal 642 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 79 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 404 mg | kasza jaglana z musem jabłko wym 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 232 kcal<br>Białko ogółem 9 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 39 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 3 g<br>Sód 66 mg | zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>suró wka z marche wki i jabłka 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 200 ml<br>Energia k cal 718 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 109 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 13 g<br>Sód 226 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 80 g ( <b>GLU,</b> )<br>połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>Energia k cal 351 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 357 mg                                                           | drożdżówka z serem 100 g<br>herbata zielona b/c 250 ml<br>Energia k cal 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 102 g<br>Tłuszcz 73 g<br>Węglowodany ogółem 327 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 21 g<br>Sód 1274 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-25 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>pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 357 kcal<br>Białko ogółem 11 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 62 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 10 g<br>Sód 374 mg                                                          | kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 132 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 18 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 52 mg            | zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 818 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 31 g<br>Węglowodany ogółem 117 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 193 mg | jabłko 250 g<br>Energia kcal 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>południowa dr./N.Maxpol/ 50 g<br>jajko na półmięko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 423 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 88 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>chleb żytni razowy 80 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>Energia kcal 227 kcal<br>Białko ogółem 9 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 34 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 9 mg | Energia kcal 2060 kcal<br>Białko ogółem 78 g<br>Tłuszcz 66 g<br>Węglowodany ogółem 307 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 40 g<br>Sód 721 mg |
|                         | Łatwo strawna małego dziecka              | ka z zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna 40 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 pomidora bez skórki 40 g<br>lane kluski na mleku 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 444 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 54 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 268 mg | kasza jaglana z musem jabłkowym 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 174 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 29 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 50 mg | zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 100 g<br>surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 447 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 62 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 147 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           | herbata z cukrem 150 ml<br>bulka pszenna 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>południowa dr./N.Maxpol/ 40 g<br>sałata zielona 10 g<br>kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 318 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 43 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 206 mg                                   | drożdżówka z serem 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 1535 kcal<br>Białko ogółem 63 g<br>Tłuszcz 52 g<br>Węglowodany ogółem 213 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 744 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,