

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-27 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) galaretka drobiowa z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g jabłko gotowane 250 g Energia kcal 665 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 78 mg Błonnik pokarmowy 12 g Sód 195 mg		zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 186 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 192 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob.warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 30 mg Błonnik pokarmowy 9 g Sód 279 mg	drożdżówkak nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 632 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 26 mg Błonnik pokarmowy 7 g Sód 338 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 833 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 94 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 279 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dże mik z czarnych porzeczek 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 270 mg	drożdżówkak nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-08-27 środa	Podstawowa	Energia kcal 2311 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 358 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Witamina C 294 mg Błonnik pokarmowy 36 g Sód 838 mg
	Łatwo strawna	Energia kcal 2244 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 138 mg Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1057 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-27 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 22 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 336 mg	Kasza manna z cząstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 80 mg	zupa koperkowa z l.c 300 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 83 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 263 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 19 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 317 mg	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
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) galaretka drobiowa z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 69 mg Błonnik pokarmowy 7 g Sód 143 mg	kasza mannaz mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g kompot truskawkowo-borówkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 841 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 206 mg Błonnik pokarmowy 16 g Sód 206 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob.warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 30 mg Błonnik pokarmowy 9 g Sód 279 mg	kanapka żyt. z masłem, szynką wp, i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-27 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	SUMA Energia kcal 2320 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 144 mg Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1204 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	Energia kcal 2240 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Witamina C 328 mg Błonnik pokarmowy 39 g Sód 692 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-27 środa	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) galaretka drobiowa z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 567 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 86 mg Błonnik pokarmowy 10 g Sód 147 mg	Kasza manna z cząstkami banana 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 197 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 5 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 64 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 300 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 200 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 147 mg Błonnik pokarmowy 12 g Sód 152 mg	kisiel 200 g Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob.warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 538 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 30 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 279 mg	drożdżówkak nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 625 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 5 mg Błonnik pokarmowy 9 g Sód 130 mg		zupa koperkowa z l.c /bezgl/ 350 ml (JAJ, MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy /bezgl/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 94 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 278 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g dże mik z czarnych porzeczek 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 636 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 7 g Sód 144 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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-27 środa	SUMA	
	podstawowa dziecięca	Energia kcal 2265 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 368 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Witamina C 267 mg Błonnik pokarmowy 32 g Sód 814 mg
	Bezglutenowa	Energia kcal 2079 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 120 mg Błonnik pokarmowy 30 g Sód 642 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,