

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-28 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 16 mg Błonnik pokarmowy 7 g Sód 78 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g sałatkaz brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 1024 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 129 mg Błonnik pokarmowy 16 g Sód 529 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 15 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-08-28 czwartek	Podstawowa	Energia kcal 2207 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 286 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 15 g Witamina C 153 mg Błonnik pokarmowy 28 g Sód 623 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-28 czwartek	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 21 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 384 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczkiz jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 906 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 87 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 315 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 319 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-28 czwartek	Łatwo strawna	SUMA
		Energia kcal 2280 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 114 mg Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1020 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-28 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 21 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 383 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczkiz jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 933 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 88 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 319 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 miód naturalny 25 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 345 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 251 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-28 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	SUMA
		Energia kcal 2240 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 117 mg Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1137 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-28 czwartek						
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.						
Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 60 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z olz ol. 80 g Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 16 mg Błonnik pokarmowy 7 g Sód 78 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatkaz brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 833 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 126 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 386 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z olz ol 50 g Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 8 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 91 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-28 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	SUMA
		Energia kcal 2011 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 243 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Witamina C 167 mg Błonnik pokarmowy 30 g Sód 634 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-28 czwartek	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 50 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z olz ol. 80 g Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 329 mg	kisiel z tartym jabłkiem i rodzynkami 250 g Energia kcal 93 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 8 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 5 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatkaz brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 820 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 114 mg Błonnik pokarmowy 13 g Sód 381 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,) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z olz ol 50 g Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 219 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-08-28 czwartek	podstawowa dziecięca	Energia kcal 2164 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Witamina C 165 mg Błonnik pokarmowy 29 g Sód 939 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-28 czwartek	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i> szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g (<i>GOR, GLU,</i> <i>SEL,</i>) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z olz ol. 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 7 g Sód 180 mg		rosół z mak./bezglut/ 350 ml (<i>SEL,</i>) potrawka z udka w jarzynie 200 g (<i>MLE,</i> <i>SEL,</i>) ziemniaki gotowane 200 g sałatkaz brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (<i>JAJ, GOR,</i>) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 835 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 117 mg Błonnik pokarmowy 13 g Sód 377 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) miód naturalny 25 g połędwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z olz ol 50 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 350 ml (<i>MLE,</i> <i>GLU,</i>) Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 10 mg Błonnik pokarmowy 9 g Sód 96 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-08-28 czwartek	Bezglutenowa	Energia kcal 2258 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Witamina C 146 mg Błonnik pokarmowy 28 g Sód 654 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,