

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-29 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 587 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 21 mg Błonnik pokarmowy 9 g Sód 885 mg		kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GLU, SEL,</b> ) pierogi leniwe z masłem. 350 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) sur.z marchewki, jabłka i brzoskwini z rodzynkami 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 934 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 160 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 146 mg Błonnik pokarmowy 16 g Sód 254 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatemniaczana szynką wp. z maj. 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 505 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 40 mg Błonnik pokarmowy 10 g Sód 51 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 200 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 683 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 36 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 342 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 134 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 258 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 601 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 334 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA OGÓLNA*

		SUMA
2025-08-29 piątek	Podstawowa	Energia kcal 2221 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 357 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 210 mg Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1377 mg
	Łatwo strawna	Energia kcal 2227 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 178 mg Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1121 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-29 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna weka 90 g ( <b>GLU,</b> ) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 34 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 404 mg	kasza jaglanaz bananem 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 8 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 715 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 128 mg Błonnik pokarmowy 13 g Sód 250 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 5 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 425 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA OGÓLNA*

		SUMA
2025-08-29 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Energia kcal 2238 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 179 mg Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1406 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-29 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatek z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 821 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 758 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 180 mg Błonnik pokarmowy 16 g Sód 262 mg	jabłko 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 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatemniaczana szynką wp.z maj. 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 40 mg Błonnik pokarmowy 10 g Sód 51 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 10 g Energia kcal 237 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 7 mg

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA OGÓLNA*

2025-08-29 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	SUMA
		Energia kcal 2064 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 243 mg Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1198 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-29 piątek	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 21 mg Błonnik pokarmowy 7 g Sód 885 mg	kasza jaglanaz bananem i praż. słonecz. 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 8 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 55 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 300 ml ( <b>SOJ, GLU, SEL,</b> ) pierogi leniwez masłem. 250 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwini z rodzynkami 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 130 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 219 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 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałziemniaczana szynką wp. z maj. 130 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 35 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 44 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA OGÓLNA*

		SUMA
2025-08-29 piątek	podstawowa dziecięca	Energia kcal 2280 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 373 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Witamina C 213 mg Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1394 mg



## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-29 piątek	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 100 g ( <b>JAJ,</b> <b>GOR,</b> ) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 250 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> ) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 681 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 21 mg Błonnik pokarmowy 13 g Sód 698 mg		zupa ziemniaczana /bezgl/ 350 ml ( <b>MLE,</b> <b>SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI,</b> <b>SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 135 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 259 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku /bezglut./ 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 634 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 150 mg	Chleb bezglut. ciemny Belviten 60 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 30 g ( <b>GOR, GLU,</b> <b>SEL,</b> ) sałata zielona 10 g Energia kcal 175 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1 mg

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA OGÓLNA*

		SUMA
2025-08-29 piątek	Bezglutenowa	Energia kcal 2244 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 163 mg Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1107 mg

### **Oznaczenia alergenów:**

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczynny,
<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,