

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-30 sobota	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 538 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 11 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 152 mg		zupa ryżowa 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur.z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 100 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 174 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 711 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 144 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
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 7 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 453 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 78 mg Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 619 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 324 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 2025-08-30 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-08-30 sobota	Podstawowa	Energia kcal 2188 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 131 mg Błonnik pokarmowy 26 g Sód 545 mg
	Łatwo strawna	Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 104 mg Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1113 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-30 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 324 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 250 g (MLE,) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 81 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 78 mg Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 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	płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 22 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 423 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 2025-08-30 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-08-30 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Energia kcal 2283 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 106 mg Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1255 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-30 sobota						
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.						
Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 422 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 10 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 88 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE ,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa ryżowa 350 ml (MLE, SEL ,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL ,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 783 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 100 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 174 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 ,) masło 10 g (MLE ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU ,) ser żółty 30 g (MLE ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 391 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 2025-08-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-30 sobota	
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	SUMA
	Energia kcal 2029 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 282 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 149 mg Błonnik pokarmowy 31 g Sód 777 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-30 sobota	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połudwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 11 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 148 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 200 g (MLE,) Energia kcal 205 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 65 mg	zupa ryżowa 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 100 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 174 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 (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 442 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 17 mg	jogurt truskawkowy 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 14 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-30 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-08-30 sobota	podstawowa dziecięca	Energia kcal 2144 kcal
		Białko ogółem 72 g
		Tłuszcz 68 g
		Węglowodany ogółem 327 g
		kw. tłuszcz.
		wielonienasycone ogółem 6 g
		Witamina C 146 mg
		Błonnik pokarmowy 28 g
		Sód 421 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-30 sobota	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) polędwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 216 mg		zupa ryżowa /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy /bezgl/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur.z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 100 mg Błonnik pokarmowy 13 g Sód 173 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 96 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 2025-08-30 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-08-30 sobota	Bezglutenowa	Energia kcal 2196 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 132 mg Błonnik pokarmowy 30 g Sód 561 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,