

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-03 środa	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia kcal 563 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 8 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 34 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 772 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 148 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 98 mg Błonnik pokarmowy 17 g Sód 281 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 783 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 58 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 156 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
	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 roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 378 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 91 mg Błonnik pokarmowy 11 g Sód 164 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 619 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 275 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 2025-09-03 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-09-03 środa	Podstawowa	Energia kcal 2205 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Witamina C 166 mg Błonnik pokarmowy 31 g Sód 562 mg
	Łatwo strawna	Energia kcal 2137 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 101 mg Błonnik pokarmowy 16 g Sód 907 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-03 środa	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 roszponki 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 359 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 koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 81 mg Błonnik pokarmowy 10 g Sód 159 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	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 416 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
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 493 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 8 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 34 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawkowo-borówkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 91 mg Błonnik pokarmowy 11 g Sód 164 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 67 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 92 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 2025-09-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-03 środa	SUMA	
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Energia kcal 2252 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 93 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1192 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	Energia kcal 2080 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 277 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 189 mg Błonnik pokarmowy 27 g Sód 436 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-03 środa	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 554 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 82 mg	budyń z kawałkami gruszek i słoneczn. 200 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 192 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 59 mg	zupa koperkowa z makaronem 300 g (MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 703 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 87 mg Błonnik pokarmowy 11 g Sód 162 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 705 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 69 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 96 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 39 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-03 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-09-03 środa	podstawowa dziecięca	Energia kcal 2247 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 351 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Witamina C 210 mg Błonnik pokarmowy 28 g Sód 399 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-03 środa	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 250 ml (MLE,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 7 g Sód 93 mg		zupa koperkowa z makaron. /bezglut/ 350 g (MLE, SEL,) gulasz wieprz./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 783 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 91 mg Błonnik pokarmowy 10 g Sód 159 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 69 mg Błonnik pokarmowy 11 g Sód 96 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 2025-09-03 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-09-03 środa	Bezglutenowa	Energia kcal 2133 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 163 mg Błonnik pokarmowy 27 g Sód 438 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,