

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-31	niedziela	<p>Podstawowa</p> <p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 90 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i ogórka świeżego z oliwą z ol 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 59 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 242 mg</p>		<p>zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g kalafior z wody 100 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 881 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 129 mg Błonnik pokarmowy 16 g Sód 247 mg</p>		<p>kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 190 mg</p>	<p>jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-08-31 niedziela	Podstawowa	Energia kcal 2210 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 190 mg Błonnik pokarmowy 26 g Sód 679 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-31 niedziela	Łatwo strawna		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 867 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 84 mg Błonnik pokarmowy 13 g Sód 223 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 334 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 21 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 354 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 buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 815 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 74 mg Błonnik pokarmowy 12 g Sód 219 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. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 319 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-31 niedziela	Łatwo strawna	<p style="text-align: center;">SUMA</p> <p>Energia kcal 2212 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 108 mg Błonnik pokarmowy 18 g Sód 831 mg</p>
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>Energia kcal 2285 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 102 mg Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1076 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-31 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i ogórka świeżego z oliwą z oli 80 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 55 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 38 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 pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 808 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 90 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 228 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,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 130 mg	chleb żytni razowy. 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Energia kcal 217 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 8 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-31 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	SUMA
		Energia kcal 2077 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 168 mg Błonnik pokarmowy 33 g Sód 460 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-31	niedziela	podstawowa	dziecięca				
		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i ogórka świeżego z oliwą z ol 80 g Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 56 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 98 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) paluszki 40 g (GLU, SEZ,) Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 762 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g czwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 811 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 80 mg Błonnik pokarmowy 12 g Sód 224 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 kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszonek 20 g Energia kcal 452 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 13 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-08-31 niedziela	podstawowa dziecięca	Energia kcal 2293 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 353 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 139 mg Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1098 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
2025-08-31 niedziela	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na mleku /bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 634 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 9 g Sód 147 mg		zupa pomidorowa z mak./bezgl/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprz./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 841 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 90 mg Błonnik pokarmowy 13 g Sód 228 mg			herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g masło 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z roszonek 20 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 94 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-08-31 niedziela	Bezglutenowa	Energia kcal 2224 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 112 mg Błonnik pokarmowy 30 g Sód 470 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,