

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-04 czwartek	Podstawowa	<p>kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 585 mg</p>		<p>zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 980 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 153 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 148 mg Błonnik pokarmowy 19 g Sód 274 mg</p>		<p>herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką dr.,warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 11 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 294 mg</p>	<p>herbata zielona b/c 250 ml drożdżówkaz nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-09-04 czwartek	Podstawowa	Energia kcal 2274 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 355 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Witamina C 166 mg Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1324 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-04	czwartek	Łatwo strawna					
		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 632 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 382 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna gotz warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 916 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 69 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 232 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 262 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówkak nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-09-04 czwartek	Łatwo strawna	Energia kcal 2284 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 82 mg Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1047 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-04 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 22 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 368 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna gotz warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 63 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 252 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 237 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-09-04 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Energia kcal 2262 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 93 mg Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1134 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-04 czwartek 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,) Szynka drob. /N.Max pol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 5 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 537 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 134 mg Błonnik pokarmowy 16 g Sód 203 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,) sałatka makaronowa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 11 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 294 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Max pol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 226 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 9 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-04 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	SUMA
		Energia kcal 2202 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Witamina C 174 mg Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1100 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-04	czwartek	<p>kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 7 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 597 mg</p>	<p>kasza manna z dżemem trusk. 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 5 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 49 mg</p>	<p>zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 300 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 180 g sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 854 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 128 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 194 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką dr.,warzyw. i maj. 130 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 442 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 10 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 255 mg</p>	<p>herbata zielona b/c 250 ml drożdżówkaz nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-04 czwartek	podstawowa dziecięca	SUMA
		Energia kcal 2268 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 150 mg Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1266 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-04 czwartek	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 300 ml (MLE,) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 22 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 147 mg		zupa ziemniaczana /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) pulpet wieprzowy/bezglut/ 100 g (JAJ,) sos pomidorowy /bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 970 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 148 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 163 mg Błonnik pokarmowy 18 g Sód 214 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) polędwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 82 mg	Chleb bezglut. ciemny Belviten 60 g masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 9 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-04 czwartek	Bezglutenowa	SUMA
		Energia kcal 2280 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 190 mg Błonnik pokarmowy 35 g Sód 453 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,