

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                        | SUMA                                                                                                                                                                              |
|-------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek | Podstawowa    | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 593 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 80 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 104 mg                           |              | zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 852 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 32 g<br>Węglowodany ogółem 119 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 346 mg |              | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 581 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 104 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 519 mg           | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z serem 100 g<br>Energia kcal 268 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 40 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 144 mg | Energia kcal 2294 kcal<br>Białko ogółem 86 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 342 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 10 g<br>Błonnik pokarmowy 28 g<br>Sód 1113 mg |
|                   | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 511 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węglowodany ogółem 53 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 332 mg |              | zupa koperkowa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 836 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 121 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 220 mg                          |              | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 499 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 68 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 251 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z serem 100 g<br>Energia kcal 268 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 40 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 144 mg | Energia kcal 2114 kcal<br>Białko ogółem 84 g<br>Tłuszcz 79 g<br>Węglowodany ogółem 282 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 947 mg   |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                        | SUMA                                                                                                                                                                             |
|-------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna kajzerka 50 g<br>kietb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 522 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 73 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 330 mg |                                                                                                                                                                                                                                   | zupa koperko wa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>buraczki z jabłkiem , sokiem z cytr.i olejem 150 g<br>kompot jablko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 888 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 134 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 224 mg |                                                                                                                                                                                                                   | herbata z cukrem 250 ml<br>bulka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>jablko goto wane 250 g<br>Energia kcal 435 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 85 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 330 mg      | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z serem 100 g<br>Energia kcal 268 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 40 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 144 mg | Energia kcal 2113 kcal<br>Białko ogółem 82 g<br>Tłuszcz 59 g<br>Węglowodany ogółem 331 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 24 g<br>Sód 1028 mg |
|                   | Łatwo strawna bogatobiałkowa   | ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna kajzerka 50 g<br>kietb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 425 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 51 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 319 mg              | kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 155 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0 g<br>Sód 73 mg | zupa koperko wa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>buraczki z jabłkiem , sokiem z cytr.i olejem 150 g<br>kompot jablko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 888 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 134 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 224 mg | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0<br>Sód 91 mg | ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>Szynka drob. N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>jablko 250 g<br>Energia kcal 461 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 9 g<br>Węglowodany ogółem 80 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 377 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z serem 100 g<br>Energia kcal 268 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 40 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 144 mg | Energia kcal 2283 kcal<br>Białko ogółem 95 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 335 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 24 g<br>Sód 1228 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 460 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 52 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 103 mg                                                                                                                                 | kasza kukurydziana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 156 kcal<br>Białko ogółem 3 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 29 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0 g<br>Sód 44 mg    | zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 849 kcal<br>Białko ogółem 38 g<br>Tłuszcz 32 g<br>Węglowodany ogółem 118 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmo wy 15 g<br>Sód 351 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 484 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 81 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 7 g<br>Sód 315 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 5 g<br>Energia kcal 143 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 18 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2174 kcal<br>Białko ogółem 87 g<br>Tłuszcz 68 g<br>Węglowodany ogółem 319 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 10 g<br>Błonnik pokarmowy 33 g<br>Sód 817 mg |
|                   | Łatwo strawna małego dziecka              | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 50 g<br>kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 547 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 63 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 360 mg | kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 116 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0 g<br>Sód 54 mg | gulasz wieprzo wy 80 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 80 g<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 100 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 407 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 49 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 114 mg                                                                                                        | jabłko 100 g<br>Energia kcal 41 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg | bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>płatki o wsiane na mleku 150ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 299 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 39 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 216 mg     | drożdżówka z serem 50 g<br>herbata zielona b/c 150 ml<br>Energia kcal 134 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 20 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 72 mg                                                                                                                                | Energia kcal 1545 kcal<br>Białko ogółem 68 g<br>Tłuszcz 58 g<br>Węglowodany ogółem 198 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 818 mg  |

**Oznaczenia alergenów:**

*SO2* - dwutlenek siarki/siarczyny,  
*SOJ* - soja,  
*JAJ* - białko jaja kurzego,  
*MLE* - mleko krowie,  
*GOR* - gorczyca,  
*MIE* - mięczaki,  
*GLU* - gluten ,  
*OZI* - orzechy ziemne,  
*SEL* - seler,  
*SEZ* - sezam,  
*SKO* - skorupiaki,  
*ORZ* - orzechy,  
*ŁUB* - łubin,  
*RYB* - ryby,