

Jadłospisy tygodniowe w dniu 02.11.2025 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                    | SUMA                                                                                                                                                                             |
|----------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02.11.2025 niedziela | Podstawowa    | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z czarnych porzeczek 25 g<br>połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 467 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 68 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 70 mg |              | zupa brokułowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 856 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 132 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 194 mg |              | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałatka z papryki i świeżej koperku 50 g<br>kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 728 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 101 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 258 mg | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2131 kcal<br>Białko ogółem 79 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 313 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 28 g<br>Sód 586 mg  |
|                      | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>masło 10g ( <b>MLE,</b> )<br>połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>dżemik z czarnych porzeczek 25 g<br>sałatka z roszponki 20 g<br>kasza manna na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 724 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 26 g<br>Węglowodany ogółem 94 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 485 mg         |              | zupa ryżowa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>marchewka gotowana 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 794 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 130 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 261 mg                                                      |              | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>masło 10g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na półmiękką 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 620 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 77 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 452 mg             | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2219 kcal<br>Białko ogółem 89 g<br>Tłuszcz 76 g<br>Węglowodany ogółem 313 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 20 g<br>Sód 1261 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 02.11.2025 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                               |
|----------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02.11.2025 niedziela | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>dżemik z czarnych porzeczek 25 g<br>połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałatka z roszponki 20 g<br>kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 658 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 94 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 484 mg |                                                                                                                                                                                                                                   | zupa ryżo wa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>marchewka gotowana 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 794 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 130 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 261 mg |                                                                                                                                                                                                                  | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 597 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 93 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 432 mg                                                                   | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2129 kcal<br>Białko ogółem 88 g<br>Tłuszcz 59 g<br>Węglowodany ogółem 329 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 21 g<br>Sód 1240 mg  |
|                      | Łatwa strawna bogatobiałkowa   | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałatka z roszponki 20 g<br>kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 583 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 80 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 466 mg                                     | płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 172 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 24 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 58 mg | zupa ryżo wa diet. 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>marchewka gotowana 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 774 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 126 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 254 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 pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<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>kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 600 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węglowodany ogółem 75 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 511 mg | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2298 kcal<br>Białko ogółem 105 g<br>Tłuszcz 72 g<br>Węglowodany ogółem 325 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 22 g<br>Sód 1443 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 02.11.2025 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02.11.2025 niedziela | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 331 kcal<br>Białko ogółem 13 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 10 mg                     | płatki o wsiarne z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>jabłko gotowane 250 g<br>Energia kcal 241 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 45 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 57 mg | zupa brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sur. wielowarzynowa z kap. białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 801 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 119 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 194 mg | jabłko 250 g<br>Energia kcal 104 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 27 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 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałatka z papryki i świeżej i koperku 50 g<br>Energia kcal 402 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 131 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 pokarmowy 0<br>Sód 91 mg  | Energia kcal 1964 kcal<br>Białko ogółem 74 g<br>Tłuszcz 64 g<br>Węglowodany ogółem 298 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 37 g<br>Sód 487 mg |
|                      | Łatwo strawna małego dziecka              | ka z zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna wieka 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g<br>dżemik z czarnych porzeczek 25 g<br>sałatka z roszponki 10 g<br>Energia kcal 344 kcal<br>Białko ogółem 13 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 45 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 258 mg | płatki o wsiarne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 104 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 35 mg                       | zupa ryżowa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 80 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 100 g<br>marchewka gotowana 80 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 446 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 61 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 148 mg                                                                    | kisiel 150 g<br>Energia kcal 17 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 4 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg           | herbata z cukrem 150 ml<br>bułka pszenna wieka 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na półmięko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 40 g<br>kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 502 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 56 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 359 mg | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 1494 kcal<br>Białko ogółem 62 g<br>Tłuszcz 58 g<br>Węglowodany ogółem 192 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 864 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,