

Jadłospisy tygodniowe w dniu 02.12.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.12.2025 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oli wąż z d 80 g banan 250 g Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 93 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) sztuکا mięsa drob w jarz. 120 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g fasolka szparagowa żółta z wody 100 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 204 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 80 g płatki o wsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 103 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2251 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 344 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 402 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g banan 250 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 846 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 421 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 743 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 264 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 376 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2243 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1062 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 02.12.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.12.2025 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE) banan 250 g Energia kcal 778 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 403 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 262 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 410 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2216 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 367 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1076 mg
	z ogr. substancji pobudz. wydziel. soku żołądkowego	kaława zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g banan 200 g Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 363 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot borowikowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 691 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 259 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 411 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2231 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 350 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1038 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 02.12.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.12.2025 wtorek	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 podłaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki, rzodkie wki i ogórka ś w.ze szczyp.i oli wąż z ol. 80 g Energia kcal 516 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 33 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) szutka mięsa drob. w jarz. 120 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 199 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 Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 80 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 56 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) sałata zielona 5 g Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 379 mg	Energia kcal 2175 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 673 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) banan 100 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 306 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g marche wka gotowana 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 147 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna z w. 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 40 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z roszponki 10 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 387 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 242 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g masło 10 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1426 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 204 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 698 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,