

Jadłospisy tygodniowe w dniu 03.12.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.12.2025 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i ryby z maj. /makrela/ 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Pomarańcza 240 g kasza jaglana z rodzynkami 200 ml (MLE,) Energia kcal 788 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 377 mg		zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkiem 250 g (SOJ, MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 150 g surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 689 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 210 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 452 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 802 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2190 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 353 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 69 g Sód 1483 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana z rodzynkami 250 ml (MLE,) Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 517 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 250 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 199 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 379 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2200 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1190 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 03.12.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.12.2025 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana z rodzynkami 250 ml (MLE,) jabko goto wane 200 g Energia kcal 684 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 444 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 206 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 415 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2228 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 378 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1160 mg
	z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żołądkowego	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g jabko goto wane 200 g Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 428 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 250 g (MLE, GLU,) surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 199 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 379 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2210 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 351 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1174 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 03.12.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.12.2025 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i ryby z maj. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 432 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 287 mg	kasza kukurydziana z ml. 200 ml (MLE,) Energia kcal 125 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 35 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkem 250 g (SOJ, MLE,) surówka z marchwi, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 649 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 108 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 191 mg	jabłko gotowane 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 65 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 802 mg	chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 178 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 7 mg	Energia kcal 1884 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 68 g Sód 1328 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza jaglana z rodzynkami 150 ml (MLE,) Energia kcal 500 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 55 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 352 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 150 g (MLE,) Energia kcal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 32 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 150 g (MLE, GLU,) sur. z marchwi i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 143 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 373 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 47 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 274 mg	drożdżówka z jabłkiem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 47 mg	Energia kcal 1529 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 43 g Węglowodany ogółem 232 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 851 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,