

Jadłospisy tygodniowe w dniu 04.12.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.12.2025 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Serek wanilio wy 140 g Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węgił wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 128 mg		zupa ogórko wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz. 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g brokuły z wody 100 g sałatka z buraczka czer wonego z mą. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 970 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 38 g Węgił wodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 654 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węgił wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 286 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgił wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2184 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 79 g Węgił wodany ogółem 297 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1159 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Serek wanilio wy 140 g Energia kcal 624 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węgił wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 433 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 866 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węgił wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 228 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 584 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węgił wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 407 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgił wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2161 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 78 g Węgił wodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1158 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 04.12.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.12.2025 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) miód naturalny 25 g Serek waniliowy 140 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 423 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 866 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 228 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 388 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2195 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 339 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1129 mg
	z ogr. substancji pobudz. wydziel. soku żołądkowego	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Serek waniliowy 140 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 779 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 506 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 814 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 223 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 287 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 297 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2212 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1193 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 04.12.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.12.2025 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 418 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 81 mg		zupa ogórko wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz. 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g brokuły z wody 100 g sałatka z buraczka czer wonego z mąj. 130 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 903 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 622 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 465 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 388 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1996 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 259 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1187 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml 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 Serek wanilio wy 140 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Energia k cal 431 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 262 mg	budyń z boró wką amerykańska 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 120 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 56 mg	zupa ryżo wa diet. 150 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 80 g buraczki goto wane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 441 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 123 mg	jabłko 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia k cal 380 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 242 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1498 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 211 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 685 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,