

Jadłospisy tygodniowe w dniu 07.12.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.12.2025 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 133 mg		zupa brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 878 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 325 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka świeżego z d.z oliwek 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 148 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2152 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 698 mg
	Łatwa strawa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 377 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 720 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 220 mg		herbata zielona b/c 250 ml 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 kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 429 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 290 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1117 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 07.12.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.12.2025 niedziela	z ogr. substancji pobudz. wydź. soku żołądkowego	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 490 mg	kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobie w w. jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 216 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 zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 220 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 493 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2175 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1254 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 707 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 511 mg	kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ryżowa diet. 300 ml (MLE, SEL,) mięso drobie w w. jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 209 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka gotowa w. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 438 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2251 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1430 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 07.12.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.12.2025 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 399 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 34 mg	zupa grysiko wa 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia k cal 92 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 27 mg	zupa brokuło wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 743 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 324 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 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,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka świeżego z d.z oliwek 80 g Energia k cal 490 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 397 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 1892 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 277 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 876 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g lane kluski na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 471 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 362 mg	kasza manna z musem truska wko wym 150 g (MLE, GLU,) Energia k cal 149 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 44 mg	zupa ryżo wa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki goto wane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 374 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 124 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 377 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 280 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 1490 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 43 g Węglowodany ogółem 218 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 811 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,