

Jadłospisy tygodniowe w dniu 08.12.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.12.2025 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wąż z ol. 70 g Energia kcal 491 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 63 mg		zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka zas. z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 130 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z pomarańczęą 250 ml Energia kcal 976 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 432 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 110 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2152 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 749 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 360 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z pomarańczęą 250 ml Energia kcal 767 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 256 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 416 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2140 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1177 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 08.12.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.12.2025 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia k cal 556 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 450 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa koperko wa z makaronem 300 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia k cal 744 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 250 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 100 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 437 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 392 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia k cal 2278 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1311 mg
	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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia k cal 466 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 93 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia k cal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 779 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 208 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 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 ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia k cal 414 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 110 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka żytnia z masłem, szynką, wędliną i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia k cal 1923 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 261 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 422 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 08.12.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
08.12.2025 poniedziałek	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 244 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 koperko wa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 80 g (SEL,) sos jarzyno wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą 150 ml Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 200 mg	jabłko gotowane 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 z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 250 mg	drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1490 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 220 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 770 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol 50 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 142 mg		zupa koperko wa z makaron. /bezglut/ 350 g (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy /bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 256 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g płatki o wsiane na ml. /bezgl/ 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 94 mg	Chleb bezglut. ciemny Belviten 60 g masło 5 g (MLE,) szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 175 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 1 mg	Energia kcal 2193 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 493 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,