

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-12 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makaron.raz. z szynką dr.,selesem, warzy wami maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 649 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) placuszki ziemniaczane 2 szt ( <b>JAJ, GLU,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oli wą z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1028 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 316 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z brzosk wiń 25 g połudwica dr..N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 57 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2204 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 46 g Sód 1209 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 464 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 222 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z brzosk wiń 25 g połudwica dr..N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 356 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2226 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1229 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-12 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 583 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 422 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 847 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 222 mg			herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z brzosk wiń 50 g połudwica dr.N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 568 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 378 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>SOJ,</b> <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2193 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1209 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 552 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 445 mg	ryż na ml. z boró wkami 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 295 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 86 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 795 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 217 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna z w. 80 g połudwica dr.N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 351 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 357 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>SOJ,</b> <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) herbata zielona b/c 250 ml Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2289 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1367 mg	

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-12 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makaron.raz. z szynką dr., selerem, warzy wami maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 436 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 601 mg	ryż z ml. 250ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oli wąż z ol. 150 g kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 823 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 178 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 378 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 88 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka żyt. z masłem, szynką wp, i sałata ziel. 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia k cal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 2046 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 64 g Węgielwodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 48 g Sód 932 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g Energia k cal 295 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 220 mg	ryż na ml. z boró wkami 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 221 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 64 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 80 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 100 g buraczki goto wane 80 g ( <b>GLU,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 465 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 126 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgielwodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g płatki o wsiane na mleku 150ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 365 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 223 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1582 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 57 g Węgielwodany ogółem 214 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 822 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,