

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-13 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 170 mg		zupa szpinakowa z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 201 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 694 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 143 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2210 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 318 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 589 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> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 490 mg		zupa jarzynowa z l.c./diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 291 mg			herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka gotowa wp. N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 379 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2206 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 292 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1236 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-13 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 489 mg		zupa jarzynowa z l.c /diet/ 350ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot borowik wo-truska w wy z cytryną 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 291 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g szynka gotowa. wp./NMaxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 397 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2166 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1252 mg
	łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 389 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 66 mg	zupa jarzynowa z l.c /diet/ 300ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot borowik wo-truska w wy z cytryną 250 ml Energia kcal 751 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 275 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g szynka gotowa. wp./NMaxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 632 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 457 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2284 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1326 mg	

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-13 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ</b> ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 476 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 110 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia k cal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa szpinakowa z l.c. 350 ml ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g ( <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 250 g kompot truskawki w soku 250 g cytryna b.cukru 250 ml Energia k cal 888 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 134 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 215 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU</b> ,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>GOR</b> ,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 451 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 77 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 51 mg	kefir 220 g ( <b>MLE</b> ,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia k cal 2152 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 318 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmo wy 39 g Sód 508 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> ,) bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU</b> ,) masło 5 g ( <b>MLE</b> ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia k cal 406 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 47 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 290 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 150 g ( <b>MLE</b> ,) Energia k cal 193 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 33 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 53 mg	zupa jarzynowa z l.c./dieta/ 150 ml ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) mięso wieprzowe w jarzynie 80 g ( <b>SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 70 g kompot borowik w soku 150 ml cytryna 150 ml Energia k cal 446 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 151 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU</b> ,) masło 5 g ( <b>MLE</b> ,) szynka gotowa. wp./NMaxpol/ 40 g ( <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>GLU</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> ,) Energia k cal 354 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 246 mg	jogurt z brzoszwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 1494 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 51 g Węgiel wodany ogółem 201 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 742 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,