

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-14 piątek	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> ) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 886 mg		zupa z diecierzycy z ziemn. 350ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) pierogi leri we z masłem. 300 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 974 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 167 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 265 mg		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> ) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 15 mg	herbata zielona b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2217 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 56 g Węgiel wodany ogółem 356 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1292 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 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> ) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 423 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron z serem białym 300 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 673 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 198 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 394 mg	herbata zielona b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2232 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 359 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1141 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-14 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	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> ) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko pieczone 250 g Energia k cal 696 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 434 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron z serem białym 300 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 673 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 198 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 567 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 430 mg	herbata zielona b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2197 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 48 g Węgielwodany ogółem 372 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1188 mg
	z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żołądkowego	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> ) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 200 g Energia k cal 434 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 352 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgielwodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron z serem białym 300 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 673 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 198 mg	budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 600 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 430 mg	herbata zielona b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2221 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 49 g Węgielwodany ogółem 380 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1183 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-14 piątek	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> ) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 821 mg	ryż zml. 250ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 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	zupa z diecierzycy z ziemn. 350ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) makaron razowy z serem białym i boczkem 280 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 47 g Sód 184 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 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 ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 473 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 394 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 10 g Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1944 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 67 g Węgielwodany ogółem 279 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 65 g Sód 1463 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 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 10 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 339 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 220 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgielwodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pierogi leni we z masłem. 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 148 mg	budyń 150ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 245 mg	herbata zielona b/c 150 ml rogal z mamoladą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 63 mg	Energia kcal 1372 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 34 g Węgielwodany ogółem 232 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 733 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,