

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                             |
|----------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-14 niedziela | Podstawowa    | kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g<br>kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 789 kcal<br>Białko ogółem 38 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 96 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 234 mg |              | zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>ć wkła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> )<br>mizeria z ogórka z kefirem 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml<br>Energia kcal 891 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 139 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 250 mg |              | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wąż z ol. 70 g<br>Energia kcal 408 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 110 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2166 kcal<br>Białko ogółem 94 g<br>Tłuszcz 72 g<br>Węglowodany ogółem 299 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 27 g<br>Sód 594 mg  |
|                      | Łatwo strawna | kakao 200 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 778 kcal<br>Białko ogółem 40 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 89 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 3 g<br>Sód 524 mg                                                                    |              | zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml<br>Energia kcal 872 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 134 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 13 g<br>Sód 222 mg                                       |              | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 457 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 54 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 374 mg                                                              | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2186 kcal<br>Białko ogółem 96 g<br>Tłuszcz 76 g<br>Węglowodany ogółem 291 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 1121 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                              |
|----------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-14 niedziela | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>pasta z sera białego z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza manna na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 470 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 53 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 266 mg |                                                                                                                                                                                                                                         | zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml<br>Energia k cal 872 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 134 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 13 g<br>Sód 222 mg |                                                                                                                                                                                                                    | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 635 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 89 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 486 mg                                             | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2055 kcal<br>Białko ogółem 96 g<br>Tłuszcz 62 g<br>Węglowodany ogółem 291 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 976 mg   |
|                      | Łatwo strawna bogatobiałkowa   | kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>pasta z sera białego z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>Energia k cal 515 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 62 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 434 mg                                | ryż na ml. z musem truska wko wym 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 214 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 40 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 50 mg | zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml<br>Energia k cal 820 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 122 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 12 g<br>Sód 217 mg | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0<br>Sód 91 mg | ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 572 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 70 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 494 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2286 kcal<br>Białko ogółem 108 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 318 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 1287 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-14 niedziela | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g<br>Energia k cal 406 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 49 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 5 g<br>Sód 43 mg | zupa ryżo wa 200 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Energia k cal 104 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 19 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 26 mg                | zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>mizeria z ogórka z kefirem 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml<br>Energia k cal 708 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 26 g<br>Węglowodany ogółem 96 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 10 g<br>Sód 167 mg | jabłko 250 g<br>Energia k cal 104 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 27 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g<br>Energia k cal 424 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 46 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 5 g<br>Sód 89 mg | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 1832 kcal<br>Białko ogółem 81 g<br>Tłuszcz 65 g<br>Węglowodany ogółem 245 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 27 g<br>Sód 421 mg |
|                      | Łatwo strawna małego dziecka              | kakao 150 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna weka 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 40 g<br>kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 400 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 47 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 270 mg                                     | ryż na ml. z musem truska wko wym 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 161 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 30 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 38 mg | zupa koperko wa z makaronem 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzo wy 80 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 80 g<br>buraczki goto wane 70 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłko wy z pomarańczą 150 ml<br>Energia k cal 450 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 56 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 120 mg                      | jabłko 150 g<br>Energia kcal 62 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 3 mg   | herbata z cukrem 150 ml<br>bułka pszenna weka . 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 457 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 54 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 350 mg                        | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg                | Energia kcal 1609 kcal<br>Białko ogółem 67 g<br>Tłuszcz 56 g<br>Węglowodany ogółem 218 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 780 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,