

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-19 środa	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> ) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g jabko goto wane 250 g Energia kcal 719 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 338 mg		zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) półpecki wieprzo we 2szt 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oli wą z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 927 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 264 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> ) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) miód naturalny 25 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 50 g Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 14 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 pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2166 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 354 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmo wy 37 g Sód 680 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 70 g ( <b>MLE,</b> ) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabko goto wane 250 g Energia kcal 844 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 507 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) półpecki wieprzo we 2szt 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 916 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 232 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 301 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 pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2241 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 23 g Sód 1103 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-19 środa z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żółtkowego	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabko goto wane 200 g Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 475 mg	budyń 200ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpki wieprzo we 2szt 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. z warzyw. 180 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 221 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 1 mg	herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp.N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 301 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 pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2286 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 1135 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 483 mg	budyń 200ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpki wieprzo we 2szt 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. z warzyw. 170 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 839 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 220 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp.N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 420 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 pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2299 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 317 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 1350 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-19 środa	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> ,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 273 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU</b> ,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) półpecki wieprzo we 2szt 100 g ( <b>JAJ, GLU</b> ,) sos koperko wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 811 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 192 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g kw. 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> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 395 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2022 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1008 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ,) masło 5 g ( <b>MLE</b> ,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g ( <b>MLE, GOR, GLU</b> ,) sałatka z roszponki 10 g jabłko goto wane 200 g Energia kcal 353 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 216 mg	budyń 150 ml ( <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 pokarmo wy 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) półpecki wieprzo we 2szt 80 g ( <b>JAJ, GLU</b> ,) sos koperko wy 20 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) buraczki goto wane 80 g ( <b>GLU</b> ,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 132 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 60 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 280 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1573 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 50 g Węgiel wodany ogółem 228 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 750 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,