

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                               |
|-------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-19 piątek | Podstawowa    | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj.z<br>ziel.pietr 90 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałatka z papryki ś w.,<br>rukoli, og.ś w., słon. z ol.z<br>ol. 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 648 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węglowodany ogółem 83 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 238 mg |              | zupa brokułowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ryba dorsz smażony 140 g ( <b>JAJ, GLU,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>szpinak z masłem i czosnkiem 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g<br>kompot truskawki z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 868 kcal<br>Białko ogółem 42 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węglowodany ogółem 140 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 316 mg                |              | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka makaronowa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 533 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 95 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 294 mg        | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2151 kcal<br>Białko ogółem 92 g<br>Tłuszcz 59 g<br>Węglowodany ogółem 327 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 12 g<br>Błonnik pokarmowy 32 g<br>Sód 922 mg  |
|                   | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<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>szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 774 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 33 g<br>Węglowodany ogółem 87 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 566 mg                                                 |              | zupa ryżowa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truskawki z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 711 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 116 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 258 mg |              | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z brzośkami 25 g<br>kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza manna na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 560 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 74 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 391 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2147 kcal<br>Białko ogółem 101 g<br>Tłuszcz 72 g<br>Węglowodany ogółem 287 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 1290 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                               |
|-------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-19 piątek | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 634 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węgiel wodany ogółem 87 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 492 mg                                             |                                                                                                                                                                                                                                        | zupa ryżo wa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>warzywa duszone 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 250 g<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truska wko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 691 kcal<br>Białko ogółem 35 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węgiel wodany ogółem 114 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 242 mg |                                                                                                                                                                                                                     | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>dżemik z brzosk wiń 25 g<br>kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>jabłko 250 g<br>Energia kcal 674 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węgiel wodany ogółem 111 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 431 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2101 kcal<br>Białko ogółem 99 g<br>Tłuszcz 53 g<br>Węgielwodany ogółem 321 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 22 g<br>Sód 1240 mg  |
|                   | Łatwo strawna bogatobiałkowa   | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</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 jęczmienna na mleku 280 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 656 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węgiel wodany ogółem 80 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 540 mg | kasza jaglana z musem jabłko wym 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 232 kcal<br>Białko ogółem 9 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węgiel wodany ogółem 39 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 66 mg | zupa ryżo wa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>warzywa duszone 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truska wko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 639 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węgiel wodany ogółem 102 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 237 mg | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węgiel wodany ogółem 11 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | herbata z cukrem 250 ml<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 manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 587 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węgiel wodany ogółem 88 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 427 mg                                         | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2296 kcal<br>Białko ogółem 114 g<br>Tłuszcz 64 g<br>Węgielwodany ogółem 329 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 20 g<br>Sód 1409 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                              | SUMA                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-19 piątek | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z papryki s.w., rukoli, og.s.w., słon. z ol. z ol. 80 g<br>Energia kcal 394 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węgiel wodany ogółem 39 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 95 mg | zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>Energia kcal 115 kcal<br>Białko ogółem 3 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 20 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 36 mg | zupa brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>warzywa duszone 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g<br>kompot truskawki 250 ml<br>Energia kcal 765 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węgiel wodany ogółem 126 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 262 mg | jabłko gotowane 250 g<br>Energia kcal 104 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węgiel wodany 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 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka makaronowa z szynką dr., warzyw jog.nat 150 g ( <b>MLE, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 359 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węgiel wodany ogółem 70 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 261 mg                                | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 9 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 75 mg | Energia kcal 1838 kcal<br>Białko ogółem 80 g<br>Tłuszcz 49 g<br>Węgiel wodany ogółem 290 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 33 g<br>Sód 734 mg |
|                   | Łatwo strawna małego dziecka              | herbata z cukrem 150 ml<br>bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 40 g<br>kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 438 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węgiel wodany ogółem 49 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 322 mg            | kasza jaglana z musem jabłkowym 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 174 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 29 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 50 mg              | zupa ryżowa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso drobie w jarzynie 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 100 g<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truskawki 250 ml<br>Energia kcal 382 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węgiel wodany ogółem 59 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 101 mg                                                                   | kisiel 150 g<br>Energia kcal 17 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węgiel wodany ogółem 4 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 0 mg            | herbata z cukrem 150 ml<br>bułka pszenna weka 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> )<br>dżem z brzośki 25 g<br>sałata zielona 10 g<br>kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 419 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węgiel wodany ogółem 62 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 280 mg | sok bobu 175 ml<br>Energia kcal 65 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węgiel wodany ogółem 15 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 0 mg               | Energia kcal 1495 kcal<br>Białko ogółem 65 g<br>Tłuszcz 44 g<br>Węgiel wodany ogółem 218 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 753 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,