

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-23 niedziela	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 kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 167 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) zraz mielony wieprzowy w sosie jarzynowym 110 g ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 915 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 984 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makaronowa z mi. drob. warzyw i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 372 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	Energia kcal 2218 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 338 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1586 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) dżem z brzośki wiśni 25 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 369 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 825 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 212 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 270 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	Energia kcal 2167 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 914 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-23 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna z w. 80 g połęd wica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z brzosk wiń 25 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 467 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 825 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 212 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 377 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2154 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1118 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 masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) dżemik z brzosk wiń 25 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 441 mg	budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 207 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 70 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 509 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 307 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2257 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1095 mg	

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-23 niedziela	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 kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 378 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 107 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 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 jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego, marche wki i cebulki 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 786 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 941 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany 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> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makarono wa z mi. drob. warzy w. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 482 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 303 mg	kanapka żyt. z masłem, szynką wp, i sałata ziel. 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia k cal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia k cal 2058 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 56 g Węgielwodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1414 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna weka . 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poled wica dr. /N.Maxpol/ 40 g dżemk z brzosk wiń 25 g sałata zielona 10 g Energia k cal 354 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 260 mg	budyń 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 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 jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 80 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzyno wy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 100 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 494 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 156 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgielwodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki o wsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 377 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 219 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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 k cal 1444 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 52 g Węgielwodany ogółem 198 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 754 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,