

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-24 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni kielbasą podl. 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 107 mg		zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g brokuły z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 804 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 171 mg		herbata z cukrem 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 gotowana w. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 774 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 514 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2223 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 309 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 868 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> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g makaron na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 772 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 518 mg		zupa ryżowa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 711 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 262 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka gotowana w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 644 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 392 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2228 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 332 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1249 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-24 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna z w. 80 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 729 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 109 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 499 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 711 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 127 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 262 mg			herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g jabłko goto wane 250 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 702 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 119 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 433 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2243 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 54 g Węgiel wodany ogółem 365 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 29 g Sód 1269 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> ) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 370 mg	kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 659 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 115 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 258 mg	jabłko gotowane 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 pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 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 kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 644 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 96 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 392 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2240 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 352 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 28 g Sód 1190 mg	

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-24 poniedziałek	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> ,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni kielbasą podl. 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU</b> ,) Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 103 mg	zupa grysiko wa 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 27 mg	zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 669 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 108 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 166 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 gotowana w. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z ogórka świeżego z d.z oliwek 80 g Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 393 mg	kefir 220 g ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 1895 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 264 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 768 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 5 g ( <b>MLE</b> ,) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ</b> ,) kielb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g ( <b>MLE, GOR, GLU</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko pieczone 150 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 54 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 342 mg	kasza manna z musem truskawki 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia kcal 149 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 44 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 80 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 70 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 140 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 4 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 60 g ( <b>GLU</b> ,) masło 5 g ( <b>MLE</b> ,) szynka gotowana w. wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 280 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 1434 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 43 g Węglowodany ogółem 209 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 807 mg

### **Oznaczenia alergenów:**

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,