

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-25 wtorek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dże mik z cz arnych porzeczek 25 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 72 mg		zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jajynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczkiz jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 1021 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 40 g Węglowodany ogółem 141 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 309 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	drożdżówkaz nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-25 wtorek	Podstawowa	Energia kcal 2180 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 592 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-25 wtorek	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dże mik z czarnych porzeczek 25 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 444 mg		zupa jarzynowa z l.c /diet./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 255 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszonek 20 g Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 329 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-25 wtorek	Łatwo strawna	Energia kcal 2226 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1200 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-25 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g dże mik z czarnych porzeczek 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 446 mg		zupa jarzynowa z l.c /diet./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 255 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 477 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 401 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-25 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	Energia kcal 2261 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1274 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-25 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 417 mg	kasza jaglana z rodzynkami 200 ml (MLE,) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 30 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 67 mg	zupa jarzynowa z l.c /dieta./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 251 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 70 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 340 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-25 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	SUMA
		Energia kcal 2289 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1309 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-25 wtorek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 12 mg	surówka z marchewki i jabłka 150 g Energia kcal 40 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 12 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 96 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g sur. wielowarzywna z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR ,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 959 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 39 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 309 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 100 g (MLE ,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 51 mg	chleb żytni razowy, 80 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 10 g Energia kcal 226 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 9 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-25 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	SUMA
		Energia kcal 2098 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 481 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-25 wtorek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dże mik z czarnych porzeczek 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 mg	kasza jaglana z rodzynkami 200 ml (MLE,) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 30 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 67 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 300 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jajzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczkiz jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 865 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 247 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	drożdżówkaz nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-25 wtorek	podstawowa dziecięca	Energia kcal 2258 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 541 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-25 wtorek	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) dże mik z cz arnych porzeczek 25 g polędwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g ryż na mleku /bezgl/ 250 ml (MLE,) Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 84 mg		zupa pieczarkowa z l.c./bezgl/ 350 ml (JAJ, MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 986 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 140 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 266 mg		herbata zielona b/c 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 200 ml (MLE,) Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 113 mg	Chleb bezglut. ciemny Belviten 60 g masło 5 g (MLE,) szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 175 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 21 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-25 wtorek	Bezglutenowa	Energia kcal 2212 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 464 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczynny,
<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,