

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-26 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) galaretką drobiową z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g		zupa z ciecierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 250 g (JAJ, MLE, GLU,) sałatka owocowa z rodzynkami 150 g surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 971 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 179 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob. warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 873 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 135 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 519 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-26 środa	Podstawowa	Energia kcal 2253 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 356 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 37 g
	Łatwo strawna	Energia kcal 2249 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-26 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 873 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 135 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata zielona 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-26 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	Energia kcal 2263 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-26 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) makaron got. 180 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-26 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	SUMA
		Energia kcal 2275 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
2025-11-26 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) chleb żytni razowy 60 g (GLU) galaretka drobiowa z warzywami 200 g (SEL) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z olz ol 50 g Energia kcal 483 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g	zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną 250 ml (MLE, GLU, SEL) Energia kcal 115 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g	zupa z ciecierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL) makaron razowy got. 210 g (GLU) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL) kompot truskawkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 958 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 143 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g	jabłko 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	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) chleb żytni razowy 60 g (GLU) sałatka ryżowa z szynką drob. warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g	jogurt naturalny 160 g (MLE) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0
2025-11-26 środa	Łatwo strawna małego dziecka	budyń czekoladowy 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU) Energia kcal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z masłem. 150 g (JAJ, MLE, GLU) surówka z marchewki, jabłka i selera 80 g (MLE, SEL) kompot truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 60 g (GLU) masło 5 g (MLE) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL) sałata zielona 10 g Energia kcal 282 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-26 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	SUMA
	Łatwo strawna małego dziecka	<p>Energia kcal 2248 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 40 g</p> <p>Energia kcal 1428 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 39 g Węglowodany ogółem 216 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
2025-11-26	środa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g		zupa ziemniaczana /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa z sos.jarzyn. /bezglut/ 110 g (SEL,) makaron got./bezglut./ 210 g surówka z marchewki,jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 862 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 135 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g			herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g sał.ryżowa z szynką drob.war.z maj./bezgl/ 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 535 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g	Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 5 g (MLE,) szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 215 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-26 środa	Bezglutenowa	Energia kcal 2280 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 37 g

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,