

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-27	czwartek	<p>kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i awokado z maj.i szczyp. 90 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z roszponki i pomidora z olz ol. 80 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 160 mg</p>		<p>zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 250 g surówka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 958 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 279 mg</p>		<p>herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 133 mg</p>	<p>jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-27 czwartek	Podstawowa	Energia kcal 2198 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 586 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-27 czwartek	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki i pomidora z olz ol. 80 g Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 425 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna gotz warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 133 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 265 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 733 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 433 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-27 czwartek	Łatwo strawna	Energia kcal 2193 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1136 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-27 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki i pomidora z olz ol. 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 430 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna gotz warzyw. 220 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 262 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 432 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-27 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	Energia kcal 2190 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1138 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-27 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z roszponki i pomidora z olz ol. 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 513 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna gotz warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 757 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 252 mg	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 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 423 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-27 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Energia kcal 2300 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1366 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-27 czwartek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i awokado z maj.i szczyp. 100 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z roszponki i pomidora z olz ol. 80 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 124 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 105 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 250 g sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oliwą z ol. 150 g surówka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 903 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 279 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 19 mg	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 Sód 75 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-27 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	SUMA
		Energia kcal 1990 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 538 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-27	czwartek	podstawowa					
	dziecięca	<p>herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i awokado z maj.i szczyp. 90 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z roszponki i pomidora z olz ol. 80 g Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 113 mg</p>	<p>kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna gotz warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 186 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 689 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 145 mg</p>	<p>jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-27 czwartek	podstawowa dziecięca	Energia kcal 2166 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 461 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-27	czwartek	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g pasta z jajka i awokado z maj.i szczyp. 90 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z roszponki i pomidora z olz ol. 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 300 ml (MLE,) Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 222 mg		zupa jarzynowa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) pulpet wieprzowy/bezglut/ 100 g (JAJ,) sos koperkowy /bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka got. /bezgl/ 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 272 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 50 g (GOR,) miód naturalny 25 g sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g makaron na mleku /bezglut./ 300 ml (MLE,) Energia kcal 655 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 129 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-27 czwartek	Bezglutenowa	Energia kcal 2216 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 637 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,