

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-28 piątek	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z papryki św., rukoli, og. św., słon. z ol. z ol. 80 g mandarynka 2 szt 150 g Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 480 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g fasolka szparagowa ziel. z b.tartą. 100 g (MLE, GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 18 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 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka z buraczka czerwonegoz maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 614 mg	herbata zielona b/c 250 ml rogalz marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-28 piątek	Podstawowa	Energia kcal 2185 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 1490 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-28 piątek	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) jabłko 250 g Energia kcal 783 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 486 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 719 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 252 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) dżemik z brzoskwiń 25 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 486 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 347 mg	herbata zielona b/c 250 ml rogalz marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-28 piątek	Łatwo strawna	Energia kcal 2249 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1210 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-28 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) jabłko 250 g Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 485 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 699 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 236 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 453 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 361 mg	herbata zielona b/c 250 ml rogalz marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-28 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	Energia kcal 2129 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1207 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-28 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 90 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 200 g Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 403 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 231 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	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 390 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-28 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Energia kcal 2239 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1232 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-28 piątek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z papryki św., rukoli, og. św., słon. z olz ol. 80 g Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 378 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	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 262 mg	jabłko gotowane 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,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka z buraczka czerwonegoz maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 452 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 614 mg	chleb żytni razowy. 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 227 kcal Białko ogółem 9 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 2025-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-28 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	Energia kcal 1962 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 48 g Sód 1363 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-28	piątek podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) pasta hummus z ciecierzyca i szpinaku 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z papryki św., rukoli, og. św., słon. z olz ol. 80 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 503 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 382 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	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 280 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 50 g (GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka z buraczka czerwonegoz maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 614 mg	herbata zielona b/c 250 ml rogalz marmolada 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-28 piątek	podstawowa dziecięca	Energia kcal 2121 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 361 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 1500 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
2025-11-28	piątek	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki św., rukoli, og. św., słon. z ol. z ol. 80 g zacierka na mleku /bezglut/ 350 ml (JAJ, MLE,) mandarynka 2 szt 150 g Energia kcal 731 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 174 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 724 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 278 mg			herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g ser żółty 30 g (MLE,) sałatka z buraczka czerwonegoz maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 614 mg	Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 9 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-11-28 piątek	Bezglutenowa	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 1075 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,