

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                    | SUMA                                                                                                                                                                             |
|------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-29 środa | Podstawowa    | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka i ryby z maj. /makrela/ 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>sałatka z ogórka św. i salaty zielonej 80 g<br>banan 250 g<br>Energia kcal 723 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 114 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 9 g<br>Sód 353 mg |              | barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt<br>sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchwi jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 1059 kcal<br>Białko ogółem 35 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 186 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 24 g<br>Sód 312 mg |              | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szyńka drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 404 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 52 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 37 mg | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 2272 kcal<br>Białko ogółem 87 g<br>Tłuszcz 64 g<br>Węglowodany ogółem 361 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 40 g<br>Sód 793 mg  |
|                  | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>banan 250 g<br>Energia kcal 838 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 132 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 430 mg                                                                 |              | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 757 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 141 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 221 mg            |              | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szyńka drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 545 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 65 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 397 mg                  | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 2227 kcal<br>Białko ogółem 85 g<br>Tłuszcz 64 g<br>Węglowodany ogółem 348 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 24 g<br>Sód 1139 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                              |
|------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-29 środa | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>płatki o wsiane na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>banan 250 g<br>Energia k cal 806 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 137 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 441 mg |                                                                                                                                                                                                                                       | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>suró wka z marchewki i jabłka 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 818 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 150 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 229 mg |                                                                                                                                                                                                    | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 510 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 69 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 410 mg | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 2221 kcal<br>Białko ogółem 89 g<br>Tłuszcz 54 g<br>Węglowodany ogółem 364 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 25 g<br>Sód 1170 mg |
|                  | Łatwo strawna bogatobiałkowa   | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>płatki o wsiane na mleku 300ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>banan 200 g<br>Energia k cal 729 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 121 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 429 mg | kasza jaglana z musem jabłko wym 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 232 kcal<br>Białko ogółem 9 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 39 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 66 mg | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 280 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>suró wka z marchewki i jabłka 100 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 200 ml<br>Energia k cal 704 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 129 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 186 mg | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>Energia k cal 452 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 56 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 394 mg             | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 2314 kcal<br>Białko ogółem 98 g<br>Tłuszcz 57 g<br>Węglowodany ogółem 371 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 25 g<br>Sód 1178 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                             |
|------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-29 środa | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka i ryby z maj. /makreła/ 100 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>sałatka z ogórka ś.w. i sałaty zielonej 80 g<br>Energia k cal 450 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 55 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 322 mg | kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 132 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 18 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 52 mg           | barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchewki i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia k cal 829 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 143 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 254 mg | jabłko 250 g<br>Energia k cal 104 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 27 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg         | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szyńska drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia k cal 425 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 56 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 37 mg | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 91 mg | Energia kcal 2026 kcal<br>Białko ogółem 79 g<br>Tłuszcz 61 g<br>Węglowodany ogółem 309 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 10 g<br>Błonnik pokarmowy 34 g<br>Sód 760 mg |
|                  | Łatwo strawna małego dziecka              | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g<br>sałata zielona 10 g<br>banan 120 g<br>Energia k cal 345 kcal<br>Białko ogółem 12 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 51 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 190 mg                                                                     | kasza jaglana z musem jabłkowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 174 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 29 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 50 mg | zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchewki i jabłkami 100 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 150 ml<br>Energia k cal 381 kcal<br>Białko ogółem 10 g<br>Tłuszcz 9 g<br>Węglowodany ogółem 72 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 124 mg                                             | jabłko gotowane 100 g<br>Energia k cal 41 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg | herbata z cukrem 150 ml<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szyńska drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 50 g<br>kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 522 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 67 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 372 mg             | sok bobowy 175 ml<br>Energia k cal 65 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 15 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 0 mg                       | Energia kcal 1528 kcal<br>Białko ogółem 54 g<br>Tłuszcz 43 g<br>Węglowodany ogółem 244 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 738 mg  |

**Oznaczenia alergenów:**

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