

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-30 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) Serek wiejski cottage cheese 200 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g jabłko 200 g Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 621 mg		rosół z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, GLU, SEL,</b> ) potrawka drobiowa w sosie jarzynowym 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g sur. wielowarzywna z kapustą białą i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 375 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy. 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) Sałatka z pomidora i papryki z koper. 80 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 392 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) 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 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA*

		SUMA
2025-11-30 niedziela	Podstawowa	Energia kcal 2219 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1463 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-30 niedziela	Łatwo strawna	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) Serek wiejski cottage cheese 200 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> ) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 396 mg		zupa jarzynowa z l.c /diet./ 350 ml ( <b>JAJ, MLE,</b> <b>GLU, SEL,</b> ) potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE,</b> <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 884 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 389 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 463 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 306 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) 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 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA*

		SUMA
2025-11-30 niedziela	Łatwo strawna	Energia kcal 2213 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1166 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-30 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) Serek wiejski cottage cheese 200 g sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> ) Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 377 mg		zupa jarzynowa z l.c /diet./ 300 ml ( <b>JAJ, MLE,</b> <b>GLU, SEL,</b> ) potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE,</b> <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 378 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 378 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) 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 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA*

2025-11-30 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	<b>SUMA</b>
		Energia kcal 2172 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1208 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-30	niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa					
		kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) Serek wiejski cottage cheese 200 g sałata zielona 20 g jabłko gotowane 200 g kasza jęczmienna na mleku 230 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 700 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 378 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 205 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 65 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 874 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 358 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) 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. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 291 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 256 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) 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 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA*

2025-11-30 niedziela	<b>SUMA</b>
	Energia kcal 2258 kcal Białko ogółem 116 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1223 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-30 niedziela Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy. 60 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) Serek wiejski cottage cheese 200 g kiełb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU</b> ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 518 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) Energia kcal 147 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 50 mg	rosół z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, GLU, SEL</b> ,) potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzywna z kapustą białą i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 361 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy. 60 g ( <b>GLU</b> ,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL</b> ,) Sałatka z pomidora i papryki z koper. 80 g Energia kcal 535 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 319 mg	kefir 220 g ( <b>MLE</b> ,) 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 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA*

2025-11-30 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	<b>SUMA</b>
		Energia kcal 2159 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1327 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-30 niedziela	podstawowa dziecięca	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski cottage cheese 200 g kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g jabłko 200 g Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 743 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 81 mg	rosół z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, GLU, SEL,</b> ) potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g sur. wielowarzywna z kapustą białą i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 892 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 471 mg	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	herbata z cukrem 200 ml chleb pszenno-żytni pytl. 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) Sałatka z pomidora i papryki z koper. 80 g Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 140 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA*

		SUMA
2025-11-30 niedziela	podstawowa dziecięca	Energia kcal 2205 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1436 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
2025-11-30 niedziela	Bezglutenowa	kakao /bezgl/ 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski cottage cheese 200 g szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g jabłko 250 g Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 592 mg		zupa jarzynowa z l.c./bezgl/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sur. wielowarzywna z kapustą białą i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 1016 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 136 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 363 mg			herbata z cukrem/bezgl/ 200 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g polewica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g Sałatka z pomidora i papryki z koper. 80 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 532 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 63 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) 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 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA*

		SUMA
2025-11-30 niedziela	Bezglutenowa	Energia kcal 2230 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1092 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,