

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                             |
|------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-31 środa | Podstawowa    | ka wa zboż. z ml. 200 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 kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g<br>Gruszka 150 g<br>Energia k cal 544 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 79 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 9 g<br>Sód 159 mg |              | barszcz czerwonony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> )<br>surówka z marchwi, jabłka i selera i siem. lnian 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 858 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 26 g<br>Węglowodany ogółem 136 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 307 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>szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka jarzynowa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> )<br>sałata z roszponki 20 g<br>kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 548 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 86 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 369 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 279 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 171 mg | Energia kcal 2229 kcal<br>Białko ogółem 80 g<br>Tłuszcz 67 g<br>Węglowodany ogółem 350 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 37 g<br>Sód 1006 mg |
|                  | Łatwa strawna | ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>kielb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>jabłko gotowane 200 g<br>Energia k cal 573 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węglowodany ogółem 73 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 431 mg                 |              | zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> )<br>surówka z marchwi, jabłka i selera i siem. lnian 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 879 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 141 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 258 mg                                                                   |              | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>Serek wiejski cottage cheese 200 g<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia k cal 418 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 42 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 299 mg                                                                                                                | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 279 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 171 mg | Energia kcal 2149 kcal<br>Białko ogółem 86 g<br>Tłuszcz 74 g<br>Węglowodany ogółem 304 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 23 g<br>Sód 1159 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                               | SUMA                                                                                                                                                                             |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-31 środa | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu                   | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>kieb. ży wiecka dr.<br>N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>płatki o wsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>jabko goto wane 200 g<br>Energia kcal 626 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 99 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 426 mg |                                                                                                                                                                                                                         | zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> )<br>surówka z<br>marche wki.jabłka i selera i siem.Inian 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 879 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 141 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 258 mg |                                                                                                                                                                                | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>Serek wiejski cottage cheese 200 g<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 352 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 9 g<br>Węglowodany ogółem 42 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 298 mg                                | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 279 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 171 mg | Energia kcal 2135 kcal<br>Białko ogółem 89 g<br>Tłuszcz 59 g<br>Węglowodany ogółem 330 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 24 g<br>Sód 1153 mg |
|                  | z ogr. substancji pobudz. wydź. soku żołądkowego | 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>kieb. ży wiecka dr.<br>N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>jabko goto wane 200 g<br>Energia kcal 519 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 75 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 369 mg                           | budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 163 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 23 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 73 mg | zupa koperko wa z ziemn.diet. 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryż z warzy wami 180 g ( <b>SEL,</b> )<br>surówka z<br>marche wki.jabłka i selera i siem.Inian 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 814 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 26 g<br>Węglowodany ogółem 126 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 248 mg | kisiel 200 g<br>Energia kcal 23 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 6 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna z w. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>Serek wiejski cottage cheese 200 g<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 418 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 42 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 299 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 279 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 171 mg | Energia kcal 2215 kcal<br>Białko ogółem 86 g<br>Tłuszcz 73 g<br>Węglowodany ogółem 320 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 22 g<br>Sód 1160 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                             | SUMA                                                                                                                                                                            |
|------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-31 środa | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka i kielbasy krak. z ziel.pietr.z j.nat. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z papryki i salaty zielonej z koperkiem 50 g<br>Energia kcal 303 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 39 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 93 mg                                          | zupa jarzyno wa z kaszą jęczm. diet. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>Energia kcal 93 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 18 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 28 mg | barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> )<br>surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 784 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 26 g<br>Węglowodany ogółem 120 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 293 mg | jabłko gotowane 250 g<br>Energia kcal 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 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotowa wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>Serek wiejski cottage cheese 200 g<br>sałatka z roszponki 20 g<br>herbata zielona b/c 250 ml<br>Energia kcal 373 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 38 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 11 mg | kanapka żytnia z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 172 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 23 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 7 mg      | Energia kcal 1829 kcal<br>Białko ogółem 79 g<br>Tłuszcz 58 g<br>Węglowodany ogółem 265 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 32 g<br>Sód 437 mg |
|                  | Łatwo strawna małego dziecka              | ka z zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>kiełb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>jabłko gotowane 200 g<br>Energia kcal 461 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 70 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 269 mg | budyń z borówką amerykańską 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 120 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 17 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 56 mg    | zupa koperkowa z ziemniakami diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 70 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryż z warzywami 90 g ( <b>SEL,</b> )<br>surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 477 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 73 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 10 g<br>Sód 187 mg              | kisiel 150 g<br>Energia kcal 17 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 4 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg                    | herbata z cukrem 150 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotowa wp. 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z roszponki 10 g<br>kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 433 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 64 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 351 mg                                                                       | herbata zielona b/c 150 ml<br>drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 140 kcal<br>Białko ogółem 3 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 24 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 86 mg | Energia kcal 1646 kcal<br>Białko ogółem 61 g<br>Tłuszcz 50 g<br>Węglowodany ogółem 251 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 949 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,