

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-01 sobota	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> ) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g lane kluski na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 781 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 259 mg		zupa ryżo wa 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z buraczka czernego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 903 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 381 mg		herbata z cukrem 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> ) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 310 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2224 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 314 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 951 mg
	Łatwo strawna	kakao 200 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob./N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 418 mg		zupa ryżo wa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 215 mg		ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 402 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2172 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 274 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1037 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-02-01 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 398 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 132 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 220 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 654 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 76 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 414 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2109 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1033 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 569 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 375 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 83 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 119 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 215 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 384 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 41 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 287 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2234 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1036 mg	

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-01 sobota	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> ) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 13 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa ryżo wa 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 218 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 106 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1919 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 284 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 484 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml ( <b>SOJ,</b> <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 312 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 192 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 50 mg	zupa ryżo wa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 70 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 80 g buraczki gotowane 70 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 110 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 209 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1443 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 197 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 685 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,