

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-01 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 61 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 682 mg		zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kotlet mielony wieprz. 110 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 995 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 36 g Węgiel wodany ogółem 144 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 328 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 541 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 83 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 64 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2155 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 297 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1148 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 73 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 409 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 124 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 166 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 315 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2104 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 269 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 965 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 408 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 166 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko 250 g Energia kcal 636 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 342 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 pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2144 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 306 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 991 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 408 mg	ryż na ml. z bananem 250 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 63 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 166 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 pokarmowy 0 g Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 324 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 257 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 pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2244 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 318 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1060 mg

2025-04-01 wtorek

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-01 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 622 mg	ryż z ml. 250ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 826 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 215 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 17 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 1930 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 62 g Węgielwodany ogółem 280 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 987 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 301 mg	ryż na ml. z bananem 150 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 196 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 38 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 80 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z jog. naturalnym 40 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 98 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 60 g Energia kcal 244 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 193 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgielwodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1455 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 44 g Węgielwodany ogółem 215 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 635 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,