

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-05 środa	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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d 80 g jabłko 250 g Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 102 mg		zupa kalafioro wa z l.c.bez śmietany 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) placuszki ziemniaczane 2 szt ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) suró wka z marchwi i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 324 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> ) dżemik z brzoskwiń 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 143 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2196 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 357 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 633 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 i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g jabłko gotowane 250 g płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 709 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 346 mg		zupa jarzynowa z l.c./diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 195 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z brzoskwiń 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 603 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 323 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2211 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 928 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-05 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu						
	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g jabko goto wane 250 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 678 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 357 mg		zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 818 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 195 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g dżemik z brzosk wiń 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 536 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 322 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2113 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 938 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa						
	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g jabko goto wane 200 g Energia k cal 416 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 275 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 766 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 190 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 637 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 528 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2214 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 307 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1162 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-05 środa	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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d 80 g Energia k cal 417 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 38 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa kalafioro wa z l.c.bez śmietany 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawki w/w borowik w/w z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 828 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 203 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr..N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia k cal 472 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 394 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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 2059 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 278 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 766 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna waka 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 10 g jabłko gotowane 200 g płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 474 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 275 mg	budyń 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa jarzyno wa z l.c./dieta/ 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z jog. naturalnym 40 g ( <b>MLE,</b> ) kompot borowik w/w truskawki w/w z cytryną 150 ml Energia k cal 445 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 108 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z brzoskwin 25 g poledwica dr..N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 393 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 248 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 64 mg	Energia kcal 1532 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 51 g Węgiel wodany ogółem 213 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 749 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,