

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-06 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z.ol. 80 g Energia kcal 584 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 343 mg		rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) bioderko pieczone 300 g ( <b>SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g fasoka szparago wa z bułką tartą 100 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1027 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 472 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 473 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 519 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2195 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1348 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> ) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 348 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potra wka z ucka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 322 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 321 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2211 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1004 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-02-06 czwartek	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> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 384 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potra wka z udką w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 322 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 574 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 320 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2155 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1039 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 359 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 257 mg	kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 190 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 92 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potra wka z udką w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 317 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 miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 380 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2237 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 289 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1134 mg	

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-06 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 92 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 283 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) potrawka z ucka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 110 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 361 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 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 pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ,</b> <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 346 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 517 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2019 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 56 g Węgiel wodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1309 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 248 mg	kasza jaglana z rodzynkami 150 ml ( <b>MLE,</b> <b>MLE,</b> ) Energia kcal 150 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 23 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 150 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU, SEL,</b> ) potrawka z ucka w jarzynie 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 80 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 57 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 157 mg	kisiel 150 g Energia kcal 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> ) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ,</b> <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> ) Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 246 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1458 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 48 g Węgiel wodany ogółem 198 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 714 mg

### **Oznaczenia alergenów:**

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<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,