

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-11 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 509 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 377 mg		zupa ogórko wa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oli wąż z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 821 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 427 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> ) dżemik z truska wek 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 708 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 344 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2150 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1148 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szyńska drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 328 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 marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 260 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem truska wko wy 50 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 643 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 320 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2144 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 909 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-02-11 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 327 mg		zupa ryżo wa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 260 mg			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> ) dżemik z truska wek 25 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko goto wane 200 g Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 382 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2109 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 971 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 280 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 246 mg	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 271 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 127 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 260 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	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 kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 554 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 379 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2222 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1105 mg	

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-11 wtorek	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> ) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 317 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa ogórko wa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid. i oliwą z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 767 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 426 mg	jabłko 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 razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 390 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 2012 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 273 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1257 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 254 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 150 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 70 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 mg	zupa ryżo wa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 440 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 145 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany 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> ) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) dżemik z truska wk 25 g sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 246 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 1460 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 50 g Węgiel wodany ogółem 205 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 652 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,