

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota	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> ) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 206 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g ( <b>SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot wieloo woco wy z cytryną 250 ml Energia kcal 701 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 206 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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 683 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 463 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 2130 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 306 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 950 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> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 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 goto wane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot wieloo woco wy z cytryną 250 ml Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 168 mg		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 pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 636 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 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 2156 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 79 g Węgiel wodany ogółem 276 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1002 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu						
	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) 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 482 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 235 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 wielowocowy z cytryną 250 ml Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 168 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 100 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 250 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 391 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 2079 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 286 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 869 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> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 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 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot wielowocowy z cytryną 250 ml Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 164 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 100 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 343 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 2268 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 80 g Węgiel wodany ogółem 289 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1128 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota	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> ) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 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 19 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 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 pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) jajko w sosie chrzozano wym 1 szt ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot wieloo woco wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 121 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 210 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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 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 Sód 75 mg	Energia kcal 1781 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 52 g Węgielwodany ogółem 279 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 751 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> ) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 45 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 281 mg	budyń 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 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 jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 70 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 wieloo woco wy z cytryną 150 ml Energia kcal 422 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 57 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 94 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgielwodany 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 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 40 g ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 251 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1437 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 53 g Węgielwodany ogółem 187 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 682 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,