

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-17	poniedziałek	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 papryki konserwo wej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 733 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 730 mg		zupa kalafioro wa z l.c.bez śmietany 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 196 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 80 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 12 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2111 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 312 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1029 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> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 373 mg		zupa jarzyno wa z l.c./dieta/ 350 ml ( <b>JAJ, 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 marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 295 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 273 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2104 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 286 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1031 mg	

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17	poniedziałek	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> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 386 mg		zupa jarzynowa z l.c./dieta/ 350ml ( <b>JAJ, 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 marchewka gotowana 150 g kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 295 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotowa. wp./NMaxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko 200 g Energia kcal 643 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 335 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 Sód 91 mg	Energia kcal 2133 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 309 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1107 mg
	Łatwa strawna bogatobiałkowa	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> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 387 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 81 mg	zupa jarzynowa z l.c./dieta/ 300ml ( <b>JAJ, 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 marchewka gotowana 150 g kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 279 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 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	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowa. wp./NMaxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 272 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 Sód 91 mg	Energia kcal 2296 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1173 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek	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 papryki konserwo wej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 569 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 pokarmo wy 0 g Sód 44 mg	zupa kalafioro wa z l.c.bez śmietany 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 196 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 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/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 390 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 2045 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1295 mg
	podstawowa dziecięca	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 papryki konserwo wej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 503 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 629 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 81 mg	zupa kalafioro wa z l.c.bez śmietany 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 196 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 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> ) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałata zielona 20 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 12 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 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 1 mg	Energia kcal 2206 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 923 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,