

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-19 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> ) pasta z jajka i kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 639 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 245 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 250 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 982 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 450 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makaronowa z szynką dr., warzywami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 294 mg	Serek wiejski cottage cheese 200 g Energia kcal 89 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	Energia kcal 2243 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 989 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> ) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 610 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 348 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 884 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 255 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 394 mg	Serek wiejski cottage cheese 200 g Energia kcal 89 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	Energia kcal 2125 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 997 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-19 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-19 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 250 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 928 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 258 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 469 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 292 mg	Serek wiejski cottage cheese 200 g Energia k cal 89 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	Energia kcal 2105 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 934 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 42 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 851 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 246 mg	budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 515 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 352 mg	Serek wiejski cottage cheese 200 g Energia k cal 89 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	Energia kcal 2237 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 969 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-19 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> ) pasta z jajka i kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 112 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 897 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 431 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 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> ) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 294 mg	Serek wiejski cottage cheese 200 g Energia kcal 89 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	Energia kcal 2071 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 893 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> ) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 409 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 282 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 25 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) kasza jęczmienna got. 100 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 80 g kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 151 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 269 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1676 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 224 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 732 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,