

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-20 czwartek	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> ) sałatka makarono wa z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś w. z maj. 150 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 158 mg		zupa pomodoro 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 sałatka z buraczka czernony z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 888 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 386 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> ) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 144 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2267 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 356 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 689 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> ) dżem z truskawek 25 g szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg		zupa koperko 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 buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 849 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 218 mg		herbata z cukrem 250 ml 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 jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 616 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 306 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2170 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 318 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 890 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-02-20 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z truska wek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 561 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 365 mg		zupa koperko wa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 849 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 218 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 jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko goto wane 250 g Energia kcal 616 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 365 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2105 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 321 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 949 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 371 mg	budyń 250ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa koperko wa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 849 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 218 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 pokarmo wy 0 Sód 91 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 jaglana na mleku 320 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 368 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2287 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 327 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1140 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-20 czwartek	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> ) sałatka makarono wa z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś.w. z maj. 150 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 456 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 82 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 98 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 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 pomodoro wa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z buraczką czterwonog z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 834 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 120 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 386 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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> ) kiełb.krak. wp.N.Maxpol/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 340 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 12 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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 k cal 1957 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 644 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowa wp.N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) dżem z truskawek 25 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 405 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 244 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa koperko wa z ryżem 150ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 477 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 133 mg	jabłko 100 g Energia k cal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 10 g jabłko gotowane 100 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 428 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 246 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 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 k cal 1448 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 198 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 626 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,