

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-21 piątek	Podstawowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, 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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) sałatka z papryki ś w., rukoli, og.ś w., słon. z ol.z ol. 80 g Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 38 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 567 mg		zupa pomidoro wa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz smażony 140 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 297 mg		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> ) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 550 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 112 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 2133 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 286 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1051 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 ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 683 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 415 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 315 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki o wsiiane na mleku 300ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 263 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 2134 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 300 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1068 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-21 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	<p>kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )            bułka pszenna kajzerka 50 g            pasta z sera białego z ziel. pietruszką 90 g ( <b>MLE,</b> )            sałatka z pomidora bez skórki 80 g            kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )            Energia kcal 595 kcal            Białko ogółem 38 g            Tłuszcz 23 g            Węgiel wodany ogółem 62 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 3 g            Sód 314 mg</p>		<p>zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> )            ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )            warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> )            ziemniaki gotowane 250 g            buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> )            kompot jabłko wy z cytryną 250 ml            Energia kcal 766 kcal            Białko ogółem 37 g            Tłuszcz 16 g            Węgiel wodany ogółem 132 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 15 g            Sód 315 mg</p>		<p>ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )            bułka pszenna kajzerka 50 g            miód naturalny 25 g            szynka gotowa            wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )            sałata zielona 20 g            płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )            Energia kcal 597 kcal            Białko ogółem 26 g            Tłuszcz 16 g            Węgiel wodany ogółem 88 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 4 g            Sód 333 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 2060 kcal            Białko ogółem 107 g            Tłuszcz 59 g            Węgiel wodany ogółem 291 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 4 g            Błonnik pokarmowy 21 g            Sód 1038 mg</p>
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )            bułka pszenna kajzerka 50 g            masło 5 g ( <b>MLE,</b> )            pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> )            sałatka z pomidora bez skórki 80 g            kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )            Energia kcal 615 kcal            Białko ogółem 36 g            Tłuszcz 26 g            Węgiel wodany ogółem 62 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 3 g            Sód 310 mg</p>	<p>kasza manna z musem z banana 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> )            Energia kcal 246 kcal            Białko ogółem 9 g            Tłuszcz 6 g            Węgiel wodany ogółem 40 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 0 g            Błonnik pokarmowy 2 g            Sód 80 mg</p>	<p>zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> )            ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )            warzywa duszone 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> )            ziemniaki gotowane 200 g            buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> )            kompot jabłko wy z cytryną 250 ml            Energia kcal 694 kcal            Białko ogółem 35 g            Tłuszcz 15 g            Węgiel wodany ogółem 117 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 13 g            Sód 294 mg</p>	<p>jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )            Energia kcal 81 kcal            Białko ogółem 5 g            Tłuszcz 2 g            Węgiel wodany ogółem 11 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 0 g            Błonnik pokarmowy 0 g            Sód 64 mg</p>	<p>ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )            bułka pszenna kajzerka 50 g            szynka gotowa            wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )            sałata zielona 20 g            płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )            Energia kcal 470 kcal            Białko ogółem 23 g            Tłuszcz 14 g            Węgiel wodany ogółem 63 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 3 g            Sód 308 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 2208 kcal            Białko ogółem 115 g            Tłuszcz 67 g            Węgiel wodany ogółem 302 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 5 g            Błonnik pokarmowy 21 g            Sód 1131 mg</p>

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-21 piątek	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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) sałatka z papryki ś w., rukoli, og.ś w., ston. z ol.z ol. 80 g Energia k cal 556 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 468 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa pomidoro wa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI,</b> <b>SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszanej kapusty 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 750 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 290 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g ( <b>JAJ,</b> <b>MLE, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 449 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 52 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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 2073 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 941 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia k cal 298 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 244 mg	kasza manna z musem z banana 150 g ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> ) Energia k cal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 48 mg	zupa ryżo wa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso wieprzowe w jarzynie 80 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 80 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 451 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 124 mg	jabłko 100 g Energia k cal 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> ) szynka gotowa. wp. N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ,</b> <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 10 g płatki o wsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 341 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 224 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1360 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 46 g Węgiel wodany ogółem 186 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 705 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,