

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-23 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 60 g ( <b>GLU,</b> ) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z oliwy 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 603 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 121 mg		rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) potrawka z uduka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z brokuła, pomidora, ogórka świeżego i kukurydzy z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 893 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 362 mg		kałwa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka gotowana w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 288 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2134 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 296 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 784 mg
	Łatwa strawną	kałwa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 325 mg		zupa jarzynowa z mak. diet. (klar.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka z uduka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 322 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka gotowana w. 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 589 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 274 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2193 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 313 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 935 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-23 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połęd wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 252 mg	kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 189 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka z udką w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 317 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> ) bulka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g szynka gotowana 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 534 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 322 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2202 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 302 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1070 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowod.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) ketchup 20 g kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 497 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 239 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) potrawka z udką w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z brokuła, pomidora, ogórka ś.w. i kukurydzy z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 361 mg	jabłko pieczone 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowana wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 226 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 2025 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 265 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 959 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-23 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połud wica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 248 mg	kasza jaglana z rodzynkami 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 150 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 50 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 150 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU, SEL,</b> ) potra wka z udka w jarzynie 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 100 g buraczki goto wane 80 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 157 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany 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 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ,</b> <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 10 g płatki o wsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 347 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 235 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1440 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 196 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 704 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połud wica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 130 mg		rosół z mak./bezglut/ 350 ml ( <b>SEL,</b> ) potra wka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sałatka z brokula, pomidora , ogórka ś w. i kukurydzy z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 876 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 357 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 200 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g płatki o wsiane na ml. /bezgl/ 350 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> ) Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 86 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2217 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 586 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,