

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-04-23 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 pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 90 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jogurt brzosk winia z marakuja 150 g Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 662 mg		zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 135 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 166 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> ) miód naturalny 25 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 99 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 86 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2268 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 351 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1059 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jogurt brzosk winia z marakuja 150 g ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 83 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 345 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 740 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 106 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 156 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 77 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 266 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2206 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 77 g Węgiel wodany ogółem 305 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 911 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-23 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu		zupa koperkowa z l.c 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 gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 805 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 193 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 77 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 265 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 316 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 947 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kasza kukurydziana z rodzynkami 230 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 236 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 74 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 740 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 106 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 156 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 421 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 297 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2282 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 328 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1050 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-23 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 pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 381 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 611 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 pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g kompot truskawki w/w borowik w/w z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 851 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 180 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> ) szynka gotowana w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 12 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 144 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 6 mg	Energia kcal 1976 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 57 g Węgiel wodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 858 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka w/zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 273 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 100 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 103 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 32 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 60 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g ( <b>MLE,</b> ) kompot borowik w/w truskawki w/w z cytryną 150 ml Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 86 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 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 gotowana w. wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 353 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 244 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1516 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 216 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 709 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,