

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-25 sobota	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> ) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 376 mg		zupa fasolowa z makaronem 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g ( <b>SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 202 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 582 mg	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	Energia kcal 2129 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1223 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połęd wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 418 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 264 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z brzosk wiń 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 357 mg	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	Energia kcal 2217 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 80 g Węgiel wodany ogółem 296 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1103 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-25 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	<p>kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )            bułka pszenna kajzerka 50 g            masło 5 g ( <b>MLE,</b> )            polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g            sałata zielona 20 g            jabłko gotowane 200 g            kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )            Energia kcal 731 kcal            Białko ogółem 36 g            Tłuszcz 24 g            Węgiel wodany ogółem 97 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 6 g            Sód 423 mg</p>		<p>zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )            gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )            ziemniaki gotowane 250 g            marchewka gotowana 150 g            kompot            borowik wo-truska wo wy z cytryną 250 ml            Energia kcal 836 kcal            Białko ogółem 33 g            Tłuszcz 27 g            Węgiel wodany ogółem 128 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 15 g            Sód 264 mg</p>		<p>kałwa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )            bułka pszenna kajzerka 50 g            dżemik z brzoskwin 25 g            szynka gotowana wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )            sałatka z pomidora bez skórki 80 g            ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )            Energia kcal 559 kcal            Białko ogółem 25 g            Tłuszcz 15 g            Węgiel wodany ogółem 80 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 2 g            Sód 356 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>Energia kcal 2207 kcal            Białko ogółem 99 g            Tłuszcz 69 g            Węgiel wodany ogółem 317 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 6 g            Błonnik pokarmowy 24 g            Sód 1107 mg</p>
	łatwa strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )            bułka pszenna kajzerka 50 g            masło 10 g ( <b>MLE,</b> )            polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g            sałata zielona 20 g            kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )            Energia kcal 681 kcal            Białko ogółem 35 g            Tłuszcz 27 g            Węgiel wodany ogółem 75 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 3 g            Sód 420 mg</p>	<p>budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )            Energia kcal 163 kcal            Białko ogółem 6 g            Tłuszcz 5 g            Węgiel wodany ogółem 23 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 0 g            Błonnik pokarmowy 0 g            Sód 73 mg</p>	<p>zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )            gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )            ziemniaki gotowane 200 g            marchewka gotowana 150 g            kompot            borowik wo-truska wo wy z cytryną 250 ml            Energia kcal 784 kcal            Białko ogółem 32 g            Tłuszcz 27 g            Węgiel wodany ogółem 116 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 14 g            Sód 260 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 g            Sód 75 mg</p>	<p>kałwa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )            bułka pszenna kajzerka 50 g            szynka gotowana wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )            sałatka z pomidora bez skórki 80 g            ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )            Energia kcal 422 kcal            Białko ogółem 21 g            Tłuszcz 12 g            Węgiel wodany ogółem 57 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 2 g            Sód 313 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>Energia kcal 2232 kcal            Białko ogółem 105 g            Tłuszcz 78 g            Węgiel wodany ogółem 292 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 6 g            Błonnik pokarmowy 19 g            Sód 1205 mg</p>

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-25 sobota	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> ) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 305 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	zupa fasolowa z makaronem 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) jajko w sosie chrzszano wym 1 szt ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 860 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 207 mg	jabłko 250 g Energia kcal 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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 477 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 786 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2045 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 325 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 1430 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> ) połęd wica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 280 mg	budyń 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 55 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 80 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 100 g marche wka gotowana 80 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 457 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 148 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z brzosk wiń 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 235 mg	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 pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1491 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 200 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 784 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,