

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-28 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 90 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka ś.w. i sałaty zielonej 80 g jogurt truska wko wy 150 g Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 76 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 173 mg		zupa brokułowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) kotlet mielony wieprz. 110 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 932 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 124 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 452 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> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 394 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 64 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 3 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2186 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 772 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jogurt truska wko wy 150 g Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 386 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z ke firem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 769 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 121 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 161 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 300ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 508 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 256 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2257 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 948 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-28 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jogurt truska wko wy 150 g Energia kcal 723 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 422 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 769 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 161 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 267 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2236 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 994 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g jogurt truska wko wy 150 g Energia kcal 453 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 294 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 265 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 57 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 157 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 330 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 508 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 322 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2298 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1065 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-28 wtorek	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, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka ś.w. i sałaty zielonej 80 g Energia k cal 419 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 123 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 44 mg	zupa brokułowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 763 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 104 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 340 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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 drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 338 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 7 mg	chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) połudwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 10 g Energia k cal 187 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 27 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 6 mg	Energia k cal 1966 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 525 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 10 g jogurt truska wko wy 150 g Energia k cal 418 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 260 mg	kasza kukurydziana z częstkami banana 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 32 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 34 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 80 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 434 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 96 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 60 g Energia k cal 235 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 34 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 185 mg	drożdżówka z budyniem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia k cal 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 k cal 1397 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 46 g Węgiel wodany ogółem 196 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 647 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,