

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-29 środa	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> ) sałatka makarono wa z szynką dr.,seletem, warzy wami maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 488 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 142 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kaszo zto z pęczakiem, mięsem wieprz.i warzy wami 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 827 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 421 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> ) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 736 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 165 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2152 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 804 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> ) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 682 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 379 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kaszo zto z kaszą jęczmięsem wieprz.i warzy wami 300 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 746 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 225 mg		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 koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 676 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 409 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2205 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1088 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 616 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 378 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kaszotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) sos jarzynowy wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marchie wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 805 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 234 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 412 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 2215 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 341 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1099 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 320 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 553 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 366 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną i truskawkami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 35 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 3 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 12 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kaszotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) sos jarzynowy wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marchie wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 805 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 234 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 610 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 408 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 2307 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 331 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1187 mg

2025-01-29 środa

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-29 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> ) sałatka makarono wa z szynką dr. selerem, warzy wami maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 94 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kaszo zto z pęczakiem, mięsem wieprz.i warzywami 350 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kmpot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 430 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 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> ) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 37 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1974 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 303 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmo wy 47 g Sód 691 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 279 mg	galaretka o wooco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 100 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 46 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 2 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kaszo zto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) sos koperkowy 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 394 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 164 mg	jabłko gotowane 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 3 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z roszponki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 333 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1454 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 216 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 781 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,