

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-05 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 hummus z decierzycy i papryki pieczonej 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g jabłko gotowane 250 g Energia kcal 563 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 434 mg		barszcz czerwony z jajkiem 1 szt. 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz smażony 140 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 390 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 ogórka kiszzonego 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 192 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 2166 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1030 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> ) miód naturalny 25 g jajko na półmiękką 70 g ( <b>JAJ,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 250 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 821 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 412 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 341 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka 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 jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 553 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 313 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 2247 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 325 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1079 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-05 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 50 g sałata zielona 20 g jabłko goto wane 250 g płatki o wsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 306 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 341 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 zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 409 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 2140 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1069 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g jajko na pół-miękko 100 g ( <b>JAJ,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko goto wane 200 g płatki o wsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 430 mg	kasza manna z musem truskawko wym 230 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 229 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 67 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 691 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 320 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	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 zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 354 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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-05 - 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 hummus z decierzycy papryki pieczonej 90 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ,</b> <b>ORZ,</b> ) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 415 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	barszcz czerwony z jajkiem 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 788 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 381 mg	jabłko gotowane 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> ) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 395 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 101 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 1896 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 55 g Węgiel wodany ogółem 282 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1028 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka w. zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na półmiękkę 70 g ( <b>JAJ,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 60 g jabłko gotowane 100 g Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 301 mg	kasza manna z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 149 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 44 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż na ml. z musem jabłkowym 150 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 341 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 112 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałata z roszpinki 20 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 429 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 266 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 14 mg	Energia kcal 1448 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 48 g Węgiel wodany ogółem 208 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 736 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,