

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-09 niedziela	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> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g płatki o wsiane na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 137 mg		zupa z ciedrzy zcy z makaronem 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, 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 sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1003 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 156 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 198 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i papryki konserwo wej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 64 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2247 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 338 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 400 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 338 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, 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 marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 258 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 634 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 349 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 306 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 946 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-09 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 335 mg	kasza manna z dżemem truskawki 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 276 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 61 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 258 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 372 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 1 mg	Energia kcal 2297 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 334 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1118 mg
	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> ) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 336 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 18 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa z ciedercy z makaronem 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sur. warzywna z kap. białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 948 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 198 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. 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 papryki konserwowej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 64 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2005 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 297 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 426 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-09 niedziela	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> ) połud wica dr. N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki o wsiane na mleku 150ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 261 mg	kasza manna z dżemem truska wko wym 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 166 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 37 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml ( <b>MLE, GLU, 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 marche wka gotowana 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 150 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 bulka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 382 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 261 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 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 1 mg	Energia kcal 1520 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 217 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 711 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g połud wica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g płatki o wsiane na ml. /bezgl/ 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 66 mg		zupa z ciederczycy z ziemn./bezgl/ 350 ml ( <b>SOJ, GOR, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. wielo warzy wna z kap. białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 934 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 205 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i papryki konserwo wej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 554 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 136 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 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 1 mg	Energia kcal 2134 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 409 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,