

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-01 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) pastaz jajka i tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR,</b> <b>GLU, OZI, SEL,</b> <b>SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 513 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 580 mg		zupa ogórkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) schab w jarzynach 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatkaz brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g ( <b>JAJ,</b> <b>GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 895 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 501 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 344 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	Energia kcal 2242 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1516 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-01 środa	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) szynka gotow. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 553 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 488 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) schab w jarzynie diet. 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 261 mg			kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 524 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	Energia kcal 2210 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1364 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-01 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) szynka gotow. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 489 mg	Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 70 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) schab w jarzynie diet. 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 261 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	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 360 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	Energia kcal 2183 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1284 mg

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-01 środa Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU</b> ,) pastaz jajka i tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> ,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 412 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 520 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa ogórkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) schab w jarzynie diat. 120 g ( <b>SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 200 g sałatkaz brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 496 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 pytl. 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR</b> ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 215 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	Energia kcal 1864 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 251 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1379 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-01 środa	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) pastaz jajka i tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 493 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 568 mg	Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 70 mg	zupa ogórkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) schab w jarzynach 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałatkaz brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 496 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 217 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2126 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1353 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-01	środa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ</b> ,) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL</b> ,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g makaron na mleku /bezglut./ 250 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 178 mg		zupa ryżowa /bezgl/ 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) schab w jarzynach 120 g ( <b>SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 250 g sałatkaz brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 887 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 248 mg			herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g miód naturalny 25 g kiełb.drob.wieprz.sz ynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 130 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	Energia kcal 2163 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 647 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,