

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-01 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) 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 szynki wieprz. z koperkiem 90 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 87 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 840 mg		zupa pomidorowa z makaronem 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 gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 775 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 117 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 179 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> ) dżem brzoskwinowy 50 g kiełb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 473 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 216 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 2129 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 299 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1249 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 98 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 594 mg		zupa jarzynowa 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 gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 125 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 218 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) dżem brzoskwinowy 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 483 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 337 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 2236 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 314 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1161 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-01 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	<p>bułka pszenna 90 g (<b>GLU,</b>)  pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (<b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b>)  sałatka z pomidora bez skórki 80 g  kasza jaglana na mleku 350 ml (<b>MLE,</b>)  herbata z cukrem 250 ml  Energia kcal 664 kcal  Białko ogółem 35 g  Tłuszcz 17 g  Węgiel wodany ogółem 94 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmowy 4 g  Sód 494 mg</p>		<p>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 250 g  buraczki gotowane 150 g (<b>GLU,</b>)  kompot jabłkowy z cytryną 250 ml  Energia kcal 848 kcal  Białko ogółem 31 g  Tłuszcz 25 g  Węgiel wodany ogółem 137 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmowy 14 g  Sód 222 mg</p>		<p>herbata z cukrem 250 ml  bułka pszenna 90 g (<b>GLU,</b>)  kiełb. krak. drob. 50 g (<b>GOR,</b>)  dżem brzoskwinowy 50 g  sałata zielona 20 g  kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<b>MLE,</b>)  Energia kcal 610 kcal  Białko ogółem 25 g  Tłuszcz 12 g  Węgiel wodany ogółem 101 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmowy 2 g  Sód 427 mg</p>	<p>jogurt truskawkowy 150 g  Energia kcal 111 kcal  Białko ogółem 4 g  Tłuszcz 3 g  Węgiel wodany ogółem 16 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 0  Błonnik pokarmowy 0  Sód 14 mg</p>	<p>Energia kcal 2233 kcal  Białko ogółem 96 g  Tłuszcz 57 g  Węgiel wodany ogółem 348 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 6 g  Błonnik pokarmowy 20 g  Sód 1156 mg</p>
	łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>kakao 250 ml (<b>SOJ, MLE, GLU,</b>)  bułka pszenna 80 g (<b>GLU,</b>)  pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (<b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b>)  sałatka z pomidora bez skórki 80 g  kasza jaglana na mleku 250 ml (<b>MLE,</b>)  Energia kcal 570 kcal  Białko ogółem 34 g  Tłuszcz 19 g  Węgiel wodany ogółem 68 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmowy 3 g  Sód 406 mg</p>	<p>budyń 200 ml (<b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b>)  Energia kcal 163 kcal  Białko ogółem 6 g  Tłuszcz 5 g  Węgiel wodany ogółem 23 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 0 g  Błonnik pokarmowy 0  Sód 73 mg</p>	<p>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  buraczki gotowane 150 g (<b>GLU,</b>)  kompot jabłkowy z cytryną 250 ml  Energia kcal 796 kcal  Białko ogółem 30 g  Tłuszcz 25 g  Węgiel wodany ogółem 125 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmowy 13 g  Sód 218 mg</p>	<p>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</p>	<p>kałwa zbożowa z ml. 250 ml (<b>MLE, GLU,</b>)  bułka pszenna 80 g (<b>GLU,</b>)  kiełb. krak. drob. 50 g (<b>GOR,</b>)  sałata zielona 20 g  kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<b>MLE,</b>)  Energia kcal 560 kcal  Białko ogółem 29 g  Tłuszcz 15 g  Węgiel wodany ogółem 76 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmowy 2 g  Sód 450 mg</p>	<p>jogurt truskawkowy 150 g  Energia kcal 111 kcal  Białko ogółem 4 g  Tłuszcz 3 g  Węgiel wodany ogółem 16 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 0  Błonnik pokarmowy 0  Sód 14 mg</p>	<p>Energia kcal 2300 kcal  Białko ogółem 109 g  Tłuszcz 72 g  Węgiel wodany ogółem 318 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 6 g  Błonnik pokarmowy 18 g  Sód 1235 mg</p>

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-01 niedziela	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> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 397 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 746 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa pomidorowa z makaronem 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 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 773 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 184 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> ) ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 528 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 720 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2025 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 275 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1797 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 50 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 446 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 633 mg	budyń 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 80 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 100 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia k cal 481 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 137 mg	jabłko 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. krak. drob. 40 g ( <b>GOR,</b> ) dżem brzoskwinowy 30 g sałata zielona 10 g Energia k cal 283 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 189 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia k cal 1525 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 50 g Węgiel wodany ogółem 215 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 1032 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,