

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-03 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 90 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczypt. z ol.z ol 50 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 91 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 374 mg		zupa grysikowa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 856 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 132 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 213 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. wp./kabanos/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypt. 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 103 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 386 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 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 kcal 2176 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 335 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1064 mg
	Łatwa strawsna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kurczak z bobrowym wątrobowym Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 82 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 400 mg		zupa grysikowa diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 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 780 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 117 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 202 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 749 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 111 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 471 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 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 kcal 2178 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 319 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1164 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-03 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 400 mg	ryż na ml. z mussem truska wko wym 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 214 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa grysiko wa diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 202 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 528 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 2268 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 339 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1346 mg
	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> ) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel. pietr 90 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 302 mg	ryż zml. 250ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa grysiko wa 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 212 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 pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. krak. wp./kabanos/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 312 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 1842 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 277 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 974 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-03 wtorek	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> ) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 283 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 161 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 38 mg	zupa grysiko wa diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 80 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 150 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 157 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany 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> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 247 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1627 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 46 g Węgiel wodany ogółem 253 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 726 mg
	Bezglutenowa	kakao /bezgl/ 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 201 mg		zupa jarzyno wa z l.c./bezgl/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) gulasz wieprz./bezgl/ 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 254 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g poled wica dr.z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 50 g sałatka z ogórka świeżego z ol.z oliwek 80 g makaron na mleku /bezglut./ 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 148 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2200 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 694 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,