

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-09 poniedziałek	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 z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia k cal 518 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 554 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) naleśniki z serem białym 2 szt ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) bita śmietana 100 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) mus truskawkowy 50 g sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 989 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 162 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 518 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> ) miód naturalny 25 g południe dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 620 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 268 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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 2214 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1430 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> ) jajko na półmiękką 70 g ( <b>JAJ,</b> ) kiełb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z roszporki 20 g Energia k cal 423 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 35 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 320 mg		zupa koperkowa z ziemn. diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ryż z warzywami 250 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 908 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 150 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 250 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g południe dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 730 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 467 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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 2146 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1127 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-09	poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu						
		ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna kajzerka 50 g kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 332 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 250 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 908 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 150 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 250 mg			herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna. 90 g ( <b>GLU,</b> ) miód naturalny 25 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 108 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 418 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
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna kajzerka 50 g jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 35 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 319 mg	kasza kukurydziana z częstkami banana 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 265 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 57 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 133 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 239 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 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 86 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 479 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 2287 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 324 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1259 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-09 poniedziałek	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 z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z.ol. 80 g Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 529 mg	kasza kukurydziana z 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ryż z warzywami 250 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 137 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 503 mg	jabłko 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 5 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 219 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowa wp./kabanos/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 10 g Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 17 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 13 mg	Energia kcal 2002 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 57 g Węgiel wodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1312 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kaława zbożowa z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. krak.drob. 30 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z roszporki 10 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 44 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 278 mg	kasza kukurydziana z częstkami banana 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 32 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa koperkowa z ziemniakami 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ryż z warzywami 80 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłkami 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 64 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 138 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	kaława zbożowa z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 45 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 260 mg	sok bobowy 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 1443 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 44 g Węgiel wodany ogółem 211 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 712 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,