

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-13 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> ) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 705 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 540 mg		zupa kalafioro wa z l.c.bez śmietany 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) placuszki ziemniaczane 2 szt ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) suró wka z marce wki i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 322 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 poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 316 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 2234 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 52 g Węgiel wodany ogółem 386 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1269 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 605 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 336 mg		zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 814 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 190 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 2254 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 314 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1087 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-13 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-13 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna kajzerka 50 g kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 346 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 244 mg	kasza jaglana z rodzynkami 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 251 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 83 mg	zupa jarzynowa z l.c./diety/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 185 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 512 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 2255 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1207 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> ) sałatka ryżowa z szynką drob. warzywami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 480 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa kalafiorowa z l.c.bez śmietany 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy wo-borowikowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 198 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 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> ) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z ogórka świeżego i szczyptorku z d. w. z d. 80 g Energia kcal 363 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 224 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 2091 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 327 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1048 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-13 poniedziałek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 100 g kasza manna na mleku 150ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 57 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 281 mg	kasza jaglana z roszponkami 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 150 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 23 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 50 mg	zupa jarzyno wa z l.c./diet/ 150ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g ( <b>MLE,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 105 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka 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 50 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 352 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 248 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1469 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 48 g Węgiel wodany ogółem 199 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 685 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.drob. wieprz.szynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 99 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 114 mg		zupa jarzyno wa z l.c./bezgl/ 350ml ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) potra wka wieprzo wa z sos.jarzyn. /bezglut/ 110 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 867 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 130 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 195 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny 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 s wieżego i szczypioru 80 g makaron na mleku /bezglut./ 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 610 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 112 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 2220 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 512 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,