

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-14 sobota	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 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 743 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 681 mg		kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza gryczana got. 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 947 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 224 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> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 230 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2205 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1136 mg
	Łatwo strawna	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 kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 498 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 933 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 233 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 350 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2219 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1082 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-14 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 927 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 233 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 90 g ( <b>GLU,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 393 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 409 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2127 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1140 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> ) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 412 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 520 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza gryczana got. 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kmpot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 892 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 224 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 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> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia k cal 350 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 230 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-14 sobota	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 44 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 268 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 33 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 53 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 60 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 100 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 75 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 132 mg	jabłko pieczone 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany 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> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g Energia kcal 240 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 34 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 200 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1479 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 213 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 656 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g ryż na ml. /bezgl/ 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 72 mg		zupa ziemniaczana /bezgl/ 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy/bezglut/ 100 g ( <b>JAJ,</b> ) sos jarzyno wy /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kasza gryczana got. /bezgl/ 210 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 946 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 145 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 220 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g makaron na mleku /bezglut./ 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 71 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 87 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2108 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 380 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,