

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-17 wtorek	Podstawowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem wieloo woco wy 50 g kiełb.krak.wp./kabanos/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Serek wanilio wy 140 g Energia kcal 706 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 102 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 910 mg		zupa pomodoro wa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. wielo warzywna z kap.biała z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 119 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 194 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 99 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 504 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2280 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 369 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1702 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem wieloo woco wy 50 g kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Serek wanilio wy 140 g Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 97 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 441 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso drobio we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z march. wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 641 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 111 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 242 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 60 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 319 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1095 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-17 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) dżem wielowocowy 50 g kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Serek waniliowy 140 g Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 401 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso drobie w w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 246 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowana w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 554 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 342 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2116 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 54 g Węgiel wodany ogółem 330 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1083 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Serek waniliowy 140 g Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 333 mg	kasza manna z cząstkami banana 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 80 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso drobie w w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 641 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 242 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> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowana w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 405 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2241 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 318 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1280 mg	

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-17 wtorek	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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak. wp./kabanos/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 810 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa pomidoro wa z ryżem 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 198 mg	jabłko gotowane 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 pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 504 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałata zielona 10 g Energia kcal 146 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 10 mg	Energia kcal 1999 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1578 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem wielowocowy 40 g kielb.krak.drob. 30 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Serek waniliowy 140 g Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 250 mg	kasza manna z cząstkami banana 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 48 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso drobie w jarzynie 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 100 g surówka z marchewki i jabłkami 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 56 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowa wp./kabanos/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 10 g Energia kcal 295 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 233 mg	drożdżówka z jabłkiem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 47 mg	Energia kcal 1473 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 46 g Węgiel wodany ogółem 212 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 718 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,