

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 30g ( <b>MLE,</b> ) konserwa rybnamakrela w sosie pom. 100 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g mandarynka 2 szt 150 g Energia kcal 722 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 1140 mg		barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) pierogi leri we z masłem 250 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 868 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 283 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 259 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 2167 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 61 g Węgielwodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 1773 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g ( <b>MLE,</b> ) dżem brzosk wino wy 50 g kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g banan 200 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 709 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 307 mg		zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) pierogi leri we z masłem. 300 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 130 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 685 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 464 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 2166 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 56 g Węgielwodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 993 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) dżem brzosk winio wy 50 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g banan 300 g Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 117 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 251 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawki 250 ml Energia kcal 683 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 118 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 151 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> ) Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata z roszponki 20 g makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 731 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 93 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 524 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 2121 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 54 g Węgiel wodany ogółem 336 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1017 mg
	łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) banan 200 g Energia kcal 619 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 94 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 294 mg	kasza manna na ml. z rodzynkami i prażonym słonecz. 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 30 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 66 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawki 250 ml Energia kcal 631 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 105 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 146 mg	budyń 200ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 80 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g makaron na mleku 240 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 75 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 436 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 2299 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 336 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1106 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 46 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1089 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	barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawki 250 ml Energia kcal 821 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 140 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 215 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 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałata ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałata z roszponki 20 g Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 67 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 259 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 g Sód 91 mg	Energia kcal 2048 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 61 g Węgiel wodany ogółem 302 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1710 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. krak. drob. 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałata z pomidora bez skórki 50 g ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) banan 100 g Energia kcal 466 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 263 mg	kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 15 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz drobiowy z fl. z kurczaka/bezgl/ 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawki 150 ml Energia kcal 343 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 89 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 4 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 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 drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata z roszponki 10 g makaron na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 280 mg	sok bobo owocowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1422 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 46 g Węgiel wodany ogółem 199 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 687 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,