

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-23 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                              | SUMA                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-23 poniedziałek | Podstawowa    | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g<br>ryż na mleku z bananem 200 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>Energia kcal 720 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węgiel wodany ogółem 116 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 327 mg |              | krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> )<br>sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 200 ml<br>Energia kcal 768 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węgiel wodany ogółem 114 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 256 mg |              | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka makaronowa z szynką dr., warzywami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 553 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węgiel wodany ogółem 101 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 509 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 9 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2142 kcal<br>Białko ogółem 78 g<br>Tłuszcz 63 g<br>Węgiel wodany ogółem 342 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 32 g<br>Sód 1168 mg |
|                         | Łatwa strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>ryż na mleku z bananem 350 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>Energia kcal 780 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węgiel wodany ogółem 128 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 328 mg                                                                                               |              | krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> )<br>sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 766 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węgiel wodany ogółem 121 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 166 mg          |              | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>kurczak z bobrowym wątrobowym 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>Energia kcal 467 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węgiel wodany ogółem 56 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 401 mg                                               | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 9 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2114 kcal<br>Białko ogółem 87 g<br>Tłuszcz 64 g<br>Węgiel wodany ogółem 314 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 970 mg  |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-23 KUCHNIA OGÓLNA

|                         | Śniadanie                                 | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SUMA                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-23 poniedziałek | Łatwo strawna bogatobiałkowa              | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna kajzerka 50 g<br>Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>ryż na mleku z bananem 300 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>Energia kcal 648 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węgiel wodany ogółem 115 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 315 mg                   | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węgiel wodany ogółem 11 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pulpet wieprzo wy/bezglut/ 100 g ( <b>JAJ,</b> )<br>sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 738 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węgiel wodany ogółem 112 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 155 mg               | budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 163 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węgiel wodany ogółem 23 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 73 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 569 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węgiel wodany ogółem 68 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 366 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 9 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2300 kcal<br>Białko ogółem 97 g<br>Tłuszcz 69 g<br>Węgiel wodany ogółem 339 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 1049 mg |
|                         | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g<br>Energia kcal 358 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węgiel wodany ogółem 54 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 217 mg | kisiel bez cukru 250 ml<br>Energia kcal 10 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węgiel wodany ogółem 2 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 0 mg                | krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> )<br>sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 781 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węgiel wodany ogółem 117 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 261 mg | jabłko 250 g<br>Energia kcal 104 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węgiel wodany ogółem 27 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg                                 | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka makaronowa z szynką dr., warzywami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 499 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węgiel wodany ogółem 88 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 509 mg                        | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 9 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 75 mg | Energia kcal 1852 kcal<br>Białko ogółem 69 g<br>Tłuszcz 55 g<br>Węgiel wodany ogółem 298 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 36 g<br>Sód 1067 mg |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-23 KUCHNIA OGÓLNA

|                          |                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SUMA                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-23, poniedziałek | Łatwo strawna małego dziecka | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>ryż na mleku z bananem 150 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>Energia kcal 444 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węglowodany ogółem 72 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 253 mg                                           |              | krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pulpet wieprzo wy 80 g ( <b>JAJ, GLU,</b> )<br>sos koperkowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 120 g<br>sałata zielona z jog. naturalnym 40 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 461 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 62 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 103 mg                     | jabłko gotowane 100 g<br>Energia kcal 41 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata z pomidora bez skórki 50 g<br>kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 400 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 284 mg | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg | Energia kcal 1457 kcal<br>Białko ogółem 64 g<br>Tłuszcz 46 g<br>Węglowodany ogółem 209 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 656 mg |
|                          | Bezglutenowa                 | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml<br>Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g<br>ryż na ml. z bananem /bezgl/ 250 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>Energia kcal 722 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 120 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 73 mg |              | zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą /bezgl/ 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>pulpet wieprzo wy/bezglut/ 100 g ( <b>JAJ,</b> )<br>sos koperkowy wy /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 782 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 122 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 171 mg |                                                                                                                                                                                                  | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml<br>Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 626 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węglowodany ogółem 85 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 144 mg |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia kcal 2130 kcal<br>Białko ogółem 74 g<br>Tłuszcz 64 g<br>Węglowodany ogółem 327 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 27 g<br>Sód 389 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,