

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-24 wtorek	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> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 612 mg		zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron z jabłkami 300 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) surówka z marchwi i jabłkami z rodzynek. 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 673 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 145 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 171 mg		barszcz czerwony czysty 350 ml ( <b>SO2, MLE, SEL,</b> ) paluszki 40 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) ryba dorsz smażony 140 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 914 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 155 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1015 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2166 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 375 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1861 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna weka 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 483 mg		zupa ziemniaczana dietetyczna 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron z jabłkami 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 168 mg		barszcz czerwony czysty 350 ml ( <b>SO2, MLE, SEL,</b> ) paluszki 30 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) ryba dorsz pieczony 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchwa gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 751 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 859 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2135 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 362 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1573 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-24 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu						
	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 644 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 507 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron z jabłkami 300 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 170 mg		barszcz czerwony czysty 350 ml ( <b>SO2, MLE, SEL,</b> ) paluszki 30 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 751 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 859 mg	barszcz czerwony czysty 350 ml ( <b>SO2, MLE, SEL,</b> ) paluszki 30 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 751 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 859 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa						
	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 80 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 389 mg	budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron z serem białym 300 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 206 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	barszcz czerwony czysty 350 ml ( <b>SO2, MLE, SEL,</b> ) paluszki 30 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 751 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 859 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2296 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 358 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1666 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-24 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 20 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 306 mg	ryż z ml. 250ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa brokuła wa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z warzy wami 200 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 138 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 202 mg	jabłko 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	barszcz czerwony czysty 350 ml ( <b>SO2, MLE, SEL,</b> ) paluszki 30 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 734 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 120 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 792 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 2099 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1446 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 10 g płatki o wsiane na mleku 150ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 46 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 277 mg	ryż na ml.z boró wkami 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 64 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron z jabłkami 120 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 80 g kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 295 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 83 mg	jabłko gotowane 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	barszcz czerwony czysty 150 ml ( <b>SO2, MLE, SEL,</b> ) paluszki 20 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) ryba dorsz pieczona 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) ziemniaki goto wane 120 g marche wka gotowana 70 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 440 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 517 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1451 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 250 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1007 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,