

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-25 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU</b> ,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni kielbasą podl. 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU</b> ,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 157 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) pierogi leni we z masłem 350 g ( <b>JAJ, MLE, GLU</b> ,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE</b> ,) suró wka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 943 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 157 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 284 mg		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> ,) sałata makaronowa z mi. drob. warzyw i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU</b> ,) sałata z rzodkiewki i zielonego ogórka z oliwą 80 g Energia kcal 601 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 95 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 569 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2103 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 54 g Węgiel wodany ogółem 340 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1085 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 431 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 64 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 252 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) pierogi leni we z masłem. 350 g ( <b>JAJ, MLE, GLU</b> ,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE</b> ,) suró wka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 900 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 160 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 264 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> ,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL</b> ,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 111 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 523 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2228 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 344 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1115 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-25 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 200 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 572 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 86 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 361 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 851 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 133 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 264 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 90 g ( <b>GLU,</b> ) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 111 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 522 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2254 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 65 g Węgielwodany ogółem 339 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1222 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 58 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 252 mg	ryż na ml.z boró wkami 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 64 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 107 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pierogi leni we z masłem. 300 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 149 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 251 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 pokarmo wy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 80 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 54 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 358 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2293 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 60 g Węgielwodany ogółem 357 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1116 mg	

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-25 poniedziałek	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> ,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz. i kiebasą podl. 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU</b> ,) Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 291 mg	ryż zml. 250ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g ( <b>SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE</b> ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 854 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 132 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 282 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 60 g ( <b>GLU</b> ,) sałatka makaronowa z szynką dr., warzywami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL</b> ,) sałatka z rzodkiewką i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 88 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 511 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	Energia kcal 2046 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 324 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1216 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kaława zbożowa z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) dżem brzoskwinowy 40 g połędwica drożdżowa z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g Energia kcal 330 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 45 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 220 mg	ryż na ml. z borowikami 150 g ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 64 mg	zupa ziemniaczana dietetyczna 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) pierogi leśniaki z masłem 150 g ( <b>JAJ, MLE, GLU</b> ,) surówka z marchwi i jabłka 80 g kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 394 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 72 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 118 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 4 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	kaława zbożowa z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka drobna z pasieki 'Nik-Pol' 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL</b> ,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 278 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 1454 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 40 g Węglowodany ogółem 222 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 682 mg

### **Oznaczenia alergenów:**

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,