

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-26 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU</b> ,) ketchup 20 g kiełbasa podłaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 550 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 737 mg		zupa jarzynowa z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL</b> ,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wiele warzyw z kap. białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR</b> ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 842 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 226 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 326 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 2101 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 281 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1380 mg
	Łatwo strawna	kaława zbożowa 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> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 483 mg		zupa jarzynowa z l.c./dieta/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL</b> ,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 787 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 285 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) dżem brzoskwinowy 50 g poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 429 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 2151 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 295 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1288 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-26 czwartek	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> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 658 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 519 mg		zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 839 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 290 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) dżem brzosk winio wy 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g jabłko goto wane 200 g Energia k cal 523 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 341 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2106 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1240 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna. 90 g ( <b>GLU,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 548 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 482 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 223 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 67 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 787 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 285 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany 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> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 536 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 469 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2281 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 314 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1469 mg	

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-26 czwartek	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> ) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 737 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa jarzynowa z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sur. wielo warzywna z kap. białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 839 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 230 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 216 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 1980 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 265 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1330 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowa w wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 258 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z l.c./dieta/ 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 156 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 381 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 245 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 1502 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 55 g Węgiel wodany ogółem 196 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 774 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,