

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	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> ) konserwa rybna makrela w sosie pom. 100 g Serek wiejski cottage cheese 200 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 655 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 275 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) ryż z bitą śmietaną i mussem boró wko wym 250 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sur. z marchie wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1000 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 189 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 274 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 422 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2178 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 972 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) Serek wiejski cottage cheese 200 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 247 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 250 g ( <b>SEL,</b> ) suró wka z marchie wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 912 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 253 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 556 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2109 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 282 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1057 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna kajzerka 50 g kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Serek wiejski cottage cheese 200 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 374 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 250 g ( <b>SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 912 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 253 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna. 90 g ( <b>GLU,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 250 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 452 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2126 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1080 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna kajzerka 50 g kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Serek wiejski cottage cheese 200 g Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 326 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 250 g ( <b>SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 912 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 253 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 300 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 414 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2286 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1161 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	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> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Serek wiejski cottage cheese 200 g Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 57 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 215 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL</b> ,) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL</b> ,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 947 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 145 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 253 mg	jabłko gotowane 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	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU</b> ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL</b> ,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 422 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU</b> ,) masło 5 g ( <b>MLE</b> ,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 30 g sałata zielona 5 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 2134 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 901 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> ,) kieł.krak.drob. 40 g ( <b>GOR</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g Serek wiejski cottage cheese 200 g Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 33 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 219 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 150 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> ,) sur. z marche wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 486 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 94 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 159 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	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 goto w. wp./kabanos/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałata zielona 10 g lane kluski na mleku 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU</b> ,) Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 297 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1429 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 209 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 680 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,