

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 64 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 811 mg		zupa szpinakowa z lanym ciastem 350 g ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) sztućka mięsa szynki wędzonej z jarzyną 110 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 117 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 194 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) Sałatka z pomidora i papryki z koperkiem 80 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 97 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 321 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 Sód 75 mg	Energia kcal 2115 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 287 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1401 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 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 514 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 58 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 425 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzowe wędzone z jarzyną 110 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 835 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 120 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 290 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 91 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 441 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 Sód 75 mg	Energia kcal 2101 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 278 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1232 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu		zupa koperko wa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 835 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 290 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 90 g ( <b>GLU,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 486 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 397 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2112 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 298 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1268 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kasza manna z dżemem truska wko wym 220 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 243 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 54 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 435 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 427 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 783 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 285 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 598 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 486 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 409 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 751 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa szpinakowa z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 196 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	sałata zielona 20 g herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora i papryki z koperkiem 80 g Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 221 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 1902 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 264 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1299 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka z m. zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka 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 owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 276 mg	kasza manna z dżemem truskawkowym 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 166 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 37 mg	zupa koperkowa z l.c. 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzowe w jarzynie 80 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 80 g surówka z marchewką i jabłkami 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 148 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. krak. drob. 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 247 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 1484 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 196 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 710 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,