

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-03 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 723 mg	galaretka owoc bita śm.boró wkami, czek.,i biszkoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 19 mg	zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 250 g ( <b>GLU,</b> ) surówka z marche wki,jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 234 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem brzosk wino wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 473 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 375 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2290 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1368 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 362 mg	galaretka owocowa 250 g Energia kcal 0 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	zupa jarzyno wa z ziem.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 240 mg	jabłko gotowane 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem brzosk wino wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 655 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 414 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1033 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-03 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 509 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 mg	galaretka owoc bita śm.boró wkami, czek.,i biskoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 19 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 240 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 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 394 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 331 mg	jogurt truskawkowy 150 g 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 14 mg	Energia kcal 2237 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 294 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1057 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 717 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marchewki i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 258 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 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 415 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 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 kcal 1965 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 289 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1536 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-03 środa	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 588 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 676 mg	galaretka owoc bita śm.boró wkami, czek.,i biskoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia k cal 337 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 19 mg	zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 200 g ( <b>GLU,</b> ) surówka z marche wki,jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 608 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 220 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem brzosk winio wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 473 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 375 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia k cal 2200 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1306 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 581 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 398 mg	galaretka owoc bita śm.boró wkami, czek.,i biskoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia k cal 337 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 19 mg	zupa jarzyno wa z ziem.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 556 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 223 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem brzosk winio wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacie rka na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 678 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 390 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia k cal 2345 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1046 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,