

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-03 wtorek	Podstawowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku z di wą z d. 80 g Energia kcal 531 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 471 mg	galaretka owoc z bitą 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 brokuło wa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kotlet drobio wy paniero wany 120 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g suró wka sezono wa z kap pek .rzodkie wki, papryki i ogórka ś w.mar.ol 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 797 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 240 mg	jabłko pieczone 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 642 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 2264 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1388 mg
	Łatwo strawna	kakao 200 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 416 mg	galaretka owoc z bitą 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 makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso drobio we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 255 mg	jabłko pieczone 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 bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 311 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 2246 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1018 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )            bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )            masło 5 g ( <b>MLE,</b> )            pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )            sałatka z pomidora bez skórki 80 g            kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )            Energia kcal 605 kcal            Białko ogółem 32 g            Tłuszcz 21 g            Węgiel wodany ogółem 72 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 2 g            Sód 435 mg</p>	<p>galaretko o woco wa z bitą smietana 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )            Energia kcal 78 kcal            Białko ogółem 8 g            Tłuszcz 3 g            Węgiel wodany ogółem 5 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 0 g            Błonnik pokarmowy 0            Sód 343 mg</p>	<p>zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )            mięso drobio we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> )            ziemniaki goto wane 200 g            marche wka goto wana 150 g            kompot jabłko wy z cytryną 250 ml            Energia kcal 664 kcal            Białko ogółem 31 g            Tłuszcz 15 g            Węgiel wodany ogółem 112 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 3 g            Błonnik pokarmowy 14 g            Sód 255 mg</p>	<p>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</p>	<p>ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )            bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )            masło 5 g ( <b>MLE,</b> )            szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )            sałata zielona 20 g            kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )            Energia kcal 573 kcal            Białko ogółem 28 g            Tłuszcz 20 g            Węgiel wodany ogółem 73 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 3 g            Sód 425 mg</p>	<p>jogurt truskawkowy 150 g            Energia kcal 111 kcal            Białko ogółem 4 g            Tłuszcz 3 g            Węgiel wodany ogółem 16 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 0            Błonnik pokarmowy 0            Sód 14 mg</p>	<p>Energia kcal 2131 kcal            Białko ogółem 109 g            Tłuszcz 66 g            Węgiel wodany ogółem 289 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 7 g            Błonnik pokarmowy 19 g            Sód 1548 mg</p>
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	<p>herbata b/c 250 ml            chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )            chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )            masło 10 g ( <b>MLE,</b> )            pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g ( <b>MLE,</b> )            sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g            Energia kcal 344 kcal            Białko ogółem 18 g            Tłuszcz 12 g            Węgiel wodany ogółem 41 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 4 g            Sód 372 mg</p>	<p>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</p>	<p>zupa brokuło wa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )            mięso drobio we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> )            suró wka sezono wa z kap. pek., rzodkie wki, papryki i ogórka ś w.mar.ol 150 g            kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml            Energia kcal 654 kcal            Białko ogółem 33 g            Tłuszcz 17 g            Węgiel wodany ogółem 104 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 4 g            Błonnik pokarmowy 14 g            Sód 172 mg</p>	<p>jabłko 200 g            Energia kcal 83 kcal            Białko ogółem 1 g            Tłuszcz 1 g            Węgiel wodany ogółem 22 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 0 g            Błonnik pokarmowy 4 g            Sód 4 mg</p>	<p>sałata zielona 20 g            herbata b/c 250 ml            chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )            chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )            szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )            sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )            sałata zielona 20 g            Energia kcal 306 kcal            Białko ogółem 16 g            Tłuszcz 6 g            Węgiel wodany ogółem 51 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 8 g            Sód 582 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 1611 kcal            Białko ogółem 79 g            Tłuszcz 45 g            Węgiel wodany ogółem 245 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 8 g            Błonnik pokarmowy 30 g            Sód 1273 mg</p>

2024-09-03 wtorek

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-03 wtorek	podstawowa dziecięca	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia k cal 515 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 471 mg	galaretka owoc z bitą śm.boró wkami, czek.,i biszkoptami 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 Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 19 mg	zupa brokuło wa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kotlet drobio wy paniero wany 120 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g suró wka sezono wa z kap pek .rzodkie wki, papryki i ogórka ś w.mar.ol 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 797 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 240 mg	jabłko pieczone 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 pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) szynka gotó w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) salata zielona 20 g Energia k cal 358 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 582 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 kcal 2202 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1329 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,