

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-04 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z oliwy 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 363 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 44 mg	zupa z ciecierzycy z makaronem 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) szutka mięsa drob. w jarz. 120 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 870 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 280 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	kałwa 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowana w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 397 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2244 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1163 mg
	Łatwa strawna	kałwa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 399 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 44 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso drobie w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 158 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 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 jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 316 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2174 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 996 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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> ) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 398 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 44 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 sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 158 mg	jogurt o wo w wy 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 pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 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 jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 430 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2265 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 323 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1170 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> ) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 404 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 pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa z ciecierzycy z makaronem 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) mięso drobio we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) suró wka z selera, jabłko z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 835 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 268 mg	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	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> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 306 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 390 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1931 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 272 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1194 mg

2024-07-04 czwartek

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-04 czwartek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 363 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami i bananem 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 44 mg	zupa z ciecierzycy z makaronem 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sztućka mięsa drob. w jarz. 120 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 870 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 280 mg	jabłko 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 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowana w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki i świeżej koperku 50 g Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 409 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2228 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 16 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1100 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> ) połędwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 362 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami i bananem 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 44 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso drobnie w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 158 mg	jabłko 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> ) bułka pszenna 60 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 jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 431 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	Energia kcal 2256 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1074 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,