

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |               | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA   |
|-------------------|---------------|--|--------------|---|--------------|--|---|--|
| 2024-10-04 piątek | Podstawowa    | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z ogórka kiszzonego 80 g<br>mandarynka 2 szt 150 g<br>Energia kcal 515 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 69 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 933 mg |              | barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g ( <b>SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot truska wko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 787 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 150 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmo wy 26 g<br>Sód 272 mg |              | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 570 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 83 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 5 g<br>Sód 446 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z budyniem 100 g<br>Energia kcal 305 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 56 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 255 mg | Energia kcal 2177 kcal<br>Białko ogółem 86 g<br>Tłuszcz 58 g<br>Węglowodany ogółem 358 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 39 g<br>Sód 1905 mg |
|                   | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>jabłko goto wane 200 g<br>Energia kcal 488 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 64 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 5 g<br>Sód 323 mg   |              | zupa koperko wa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>marche wka goto wana 150 g<br>kompot truska wko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 681 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 110 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 16 g<br>Sód 370 mg       |              | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 579 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 73 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 395 mg  | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z budyniem 100 g<br>Energia kcal 305 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 56 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 255 mg | Energia kcal 2053 kcal<br>Białko ogółem 94 g<br>Tłuszcz 60 g<br>Węglowodany ogółem 302 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 24 g<br>Sód 1343 mg |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                   | Śniadanie                                 | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA  |   |
|-------------------|---|---|--|---|--|---|---|---|
| 2024-10-04 piątek | Łatwo strawna bogatobiałkowa              | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>jabłko goto wane 200 g<br>Energia kcal 488 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 64 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 323 mg          | kasza manna z musem truska wko wym 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 249 kcal<br>Białko ogółem 9 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 42 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 73 mg | zupa koperkowa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryba dorsz pieczona 160 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>marche wka goto wana 150 g<br>kompot truska wko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 705 kcal<br>Białko ogółem 39 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 110 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 389 mg  | budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 204 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 29 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 92 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>Energia kcal 328 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 36 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 258 mg                                  | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z budyniem 100 g<br>Energia kcal 305 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 56 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 255 mg   | Energia kcal 2278 kcal<br>Białko ogółem 104 g<br>Tłuszcz 67 g<br>Węglowodany ogółem 336 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 25 g<br>Sód 1389 mg |
|                   | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z ogórka kiszzonego 80 g<br>Energia kcal 360 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 44 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 911 mg | kasza manna z mlekiem 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 134 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 19 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 52 mg              | barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml<br>Energia kcal 933 kcal<br>Białko ogółem 50 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 148 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 27 g<br>Sód 360 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg                                | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 302 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 9 g<br>Węglowodany ogółem 42 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 386 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka drob."mas.Rzem" 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>Energia kcal 175 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 26 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 210 mg | Energia kcal 1988 kcal<br>Białko ogółem 97 g<br>Tłuszcz 59 g<br>Węglowodany ogółem 301 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 42 g<br>Sód 1923 mg  |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                              | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA   |
|-------------------|------------------------------|--|---|--|--|---|--|--|
| 2024-10-04 piątek | Łatwo strawna małego dziecka | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>Energia kcal 302 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węgiel wodany ogółem 32 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 243 mg                          | kasza manna z musem truska wko wym 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 149 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 25 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 44 mg | zupa koperko wa z l.c 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso drobie we w jarzynie 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 100 g<br>marche wka gotowana 80 g<br>kompot truska wko wy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 356 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węgiel wodany ogółem 54 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 154 mg  | kisiel 150 g<br>Energia kcal 17 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węgiel wodany ogółem 4 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 50 g<br>ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 373 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węgiel wodany ogółem 45 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 273 mg      | drożdżówka z budyniem 50 g<br>Energia kcal 153 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węgiel wodany ogółem 28 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 127 mg   | Energia kcal 1349 kcal<br>Białko ogółem 61 g<br>Tłuszcz 43 g<br>Węgiel wodany ogółem 187 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 842 mg  |
|                   | Bezglutenowa                 | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml<br>Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z ogórka kiszzonego 80 g<br>mandarynka 2 szt 150 g<br>Energia kcal 463 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węgiel wodany ogółem 63 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 9 g<br>Sód 546 mg |   | barszcz czerwony z fasol 'jaś' /bezgl/ 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> )<br>ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot truska wko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 934 kcal<br>Białko ogółem 50 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węgiel wodany ogółem 149 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 27 g<br>Sód 360 mg |  | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml<br>Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 50 g<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 576 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węgiel wodany ogółem 80 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 118 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>Chleb bezglut. ciemny Belviten 50 g<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>Energia kcal 161 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węgiel wodany ogółem 19 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 6 mg | Energia kcal 2134 kcal<br>Białko ogółem 99 g<br>Tłuszcz 66 g<br>Węgiel wodany ogółem 311 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 45 g<br>Sód 1030 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,