

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	Podstawowa	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 drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 502 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 938 mg	kasza kukurydziana z gruszką i słonecz. 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 299 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 74 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 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 738 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 271 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 532 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 k cal 2184 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1894 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> ) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 472 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 332 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso drobio we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, 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 k cal 756 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 250 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> ) połędwica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 554 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 355 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 k cal 2159 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1106 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-05 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>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 Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 404 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso drobie we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 740 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 250 mg	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	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 399 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 2268 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 313 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1310 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) pasta z sera białego i papryki świeżej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 920 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 44 mg	barszcz czerwonony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso drobie we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marchwi, jabłka i selera 180 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 685 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 316 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> ) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 573 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 1846 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 53 g Węgiel wodany ogółem 285 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1932 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	podstawowa dziecięca	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 drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 502 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 938 mg	kasza kukurydziana z gruszką i słonecz. 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 299 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 74 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 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 738 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 271 mg	jabłko 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> ) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 532 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia k cal 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 k cal 2126 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1818 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> ) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 665 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 423 mg	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 271 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 127 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso drobio we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marche wki i jabłka 180 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 764 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 269 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> ) połędwica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 450 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 301 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 k cal 2334 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1199 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,