

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-05 piątek	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> ) pasta z jajka i a wokado z maj. i szczyp. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 504 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa szpinako wa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz smażony 140 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oli wąż z ol. 150 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 349 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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 1221 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2128 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 2332 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 20 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 531 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 334 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 310 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	sałata zielona 20 g herbata z cukrem 250 ml 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> ) makaron na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 302 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2203 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1205 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 379 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 320 mg	drożdżówka z budyniem 100 g mleko 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 442 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 354 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 714 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 310 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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	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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 550 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 727 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia k cal 2300 kcal Białko ogółem 128 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1787 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogowęglowodanowa	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i a wokado z maj. i szczyp. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia k cal 326 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 497 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 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	zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SOJ,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 713 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 340 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 437 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1262 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia k cal 1810 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 251 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 2155 mg

2024-07-05 piątek

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-05 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> ) pasta z jajka i a wokado z maj. i szczyp. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 516 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz smażony 140 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 779 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 349 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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1221 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2079 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 2345 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> ) kielb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 619 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 406 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 310 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	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> ) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 381 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2376 kcal Białko ogółem 119 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1355 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,