

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-06 czwartek	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> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 346 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 329 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pęczak got. 210 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 899 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 362 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	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 576 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 674 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2231 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1442 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 386 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 357 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 859 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 175 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 bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 592 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 300 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2248 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 910 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-06-06 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 552 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 465 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 859 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 175 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 430 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 334 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2270 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 1124 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> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 340 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 448 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pęczak got. 210 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 844 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 362 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 pokarmo wy 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 ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 538 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 715 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia k cal 2040 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 294 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmo wy 32 g Sód 1656 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-06 czwartek	podstawowa dziecięca	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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ,</b> ) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 403 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 455 mg	kasza manna z musem truska wko wym 200 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 199 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 58 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pęczak got. 210 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 899 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 362 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	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 576 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 674 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2238 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1554 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 495 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 370 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 859 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 175 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 bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 558 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 288 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2322 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 358 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 911 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,