

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-09 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 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 sałata zielona 20 g Energia k cal 520 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 449 mg	kasza manna z musem z kiwi 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 229 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 81 mg	zupa brokulo wa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) biłka drob. w sosie jarzyno wym 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 830 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 319 mg	jabłko gotowane 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. piefr. 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 348 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 1006 mg	maślanka 300 g Energia k cal 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 2144 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1860 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 626 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 410 mg	kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 154 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 73 mg	zupa jarzyno wa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso drobio we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 715 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 216 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> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 547 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 342 mg	maślanka 300 g Energia k cal 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 2238 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1044 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-06-09 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )            bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )            masło 5 g ( <b>MLE,</b> )            szynka gotowa.            wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )            sałata zielona 20 g            kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )            Energia kcal 593 kcal            Białko ogółem 23 g            Tłuszcz 22 g            Węgiel wodany ogółem 68 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 2 g            Sód 410 mg</p>	<p>kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )            Energia kcal 270 kcal            Białko ogółem 12 g            Tłuszcz 10 g            Węgiel wodany ogółem 34 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 0 g            Błonnik pokarmowy 1 g            Sód 128 mg</p>	<p>zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )            mięso drobie we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> )            ziemniaki gotowe wane 200 g            buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g            kompot jabłko wy z cytryną 250 ml            Energia kcal 715 kcal            Białko ogółem 32 g            Tłuszcz 17 g            Węgiel wodany ogółem 119 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 4 g            Błonnik pokarmowy 13 g            Sód 216 mg</p>	<p>jogurt owocowy 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 pokarmowy 0 g            Sód 64 mg</p>	<p>ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )            bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )            Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )            sałatka z pomidora bez skórki 80 g            kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )            Energia kcal 527 kcal            Białko ogółem 25 g            Tłuszcz 16 g            Węgiel wodany ogółem 72 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 3 g            Sód 401 mg</p>	<p>maślanka 300 g            Energia kcal 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</p>	<p>Energia kcal 2299 kcal            Białko ogółem 107 g            Tłuszcz 69 g            Węgiel wodany ogółem 318 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 7 g            Błonnik pokarmowy 18 g            Sód 1217 mg</p>
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglowodanów/	<p>herbata b/c 250 ml            chleb pszenno-żytni pył. 50 g ( <b>GLU,</b> )            chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )            masło 10 g ( <b>MLE,</b> )            szynka gotowa.            wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )            sałatka z papryki i kiełbki koperku 50 g            sałata zielona 20 g            Energia kcal 350 kcal            Białko ogółem 11 g            Tłuszcz 13 g            Węgiel wodany ogółem 39 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 5 g            Sód 350 mg</p>	<p>kasza manna z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )            Energia kcal 134 kcal            Białko ogółem 5 g            Tłuszcz 4 g            Węgiel wodany ogółem 19 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 0 g            Błonnik pokarmowy 0 g            Sód 52 mg</p>	<p>zupa brokiewowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )            mięso drobie we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> )            ziemniaki gotowe wane 200 g            buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g            surówka z selera, jabłkiem z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> )            kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml            Energia kcal 694 kcal            Białko ogółem 34 g            Tłuszcz 19 g            Węgiel wodany ogółem 115 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 4 g            Błonnik pokarmowy 19 g            Sód 317 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata b/c 250 ml            chleb pszenno-żytni pył. 50 g ( <b>GLU,</b> )            chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )            pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )            sałatka z ogórka kiszzonego 80 g            Energia kcal 247 kcal            Białko ogółem 9 g            Tłuszcz 8 g            Węgiel wodany ogółem 37 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 4 g            Sód 947 mg</p>	<p>maślanka 300 g            Energia kcal 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</p>	<p>Energia kcal 1622 kcal            Białko ogółem 70 g            Tłuszcz 48 g            Węgiel wodany ogółem 245 g            k.w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 9 g            Błonnik pokarmowy 32 g            Sód 1669 mg</p>

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-09 niedziela	podstawowa dziecięca	<p>kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )  chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )  chleb żytni razowy 30 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  sałata zielona 20 g  Energia k cal 520 kcal  Białko ogółem 19 g  Tłuszcz 21 g  Węglowodany ogółem 57 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmo wy 5 g  Sód 449 mg</p>	<p>kasza manna z musem z kiwi 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> )  Energia k cal 229 kcal  Białko ogółem 8 g  Tłuszcz 6 g  Węglowodany ogółem 36 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 0 g  Błonnik pokarmo wy 1 g  Sód 81 mg</p>	<p>zupa brokulo wa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  biłka drob. w sosie jarzyno wym 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  ziemniaki goto wane 200 g  buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g  suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> )  kompot jabłko wy z cytryną 250 ml  Energia k cal 830 kcal  Białko ogółem 35 g  Tłuszcz 25 g  Węglowodany ogółem 134 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 6 g  Błonnik pokarmo wy 20 g  Sód 319 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata z cukrem 250 ml  chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )  chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )  pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )  sałatka z ogórka kiszzonego 80 g  kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )  Energia k cal 568 kcal  Białko ogółem 22 g  Tłuszcz 18 g  Węglowodany ogółem 83 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 3 g  Błonnik pokarmo wy 5 g  Sód 1075 mg</p>	<p>deser "gerber" 125 g  Energia k cal 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</p>	<p>Energia k cal 2258 kcal  Białko ogółem 85 g  Tłuszcz 71 g  Węglowodany ogółem 337 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 13 g  Błonnik pokarmowy 36 g  Sód 1928 mg</p>
	Łatwo strawna dla matek karmiących	<p>kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )  bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )  masło 10 g ( <b>MLE,</b> )  szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )  sałatka z pomidora bez skórki 80 g  Energia k cal 479 kcal  Białko ogółem 18 g  Tłuszcz 20 g  Węglowodany ogółem 48 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmo wy 2 g  Sód 342 mg</p>	<p>kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )  Energia k cal 270 kcal  Białko ogółem 12 g  Tłuszcz 10 g  Węglowodany ogółem 34 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 0 g  Błonnik pokarmo wy 1 g  Sód 128 mg</p>	<p>zupa jarzyno wa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  mięso drobio we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> )  ziemniaki goto wane 200 g  buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g  kompot jabłko wy z cytryną 250 ml  Energia k cal 715 kcal  Białko ogółem 32 g  Tłuszcz 17 g  Węglowodany ogółem 119 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 4 g  Błonnik pokarmo wy 13 g  Sód 216 mg</p>	<p>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</p>	<p>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> )  sałatka z pomidora bez skórki 80 g  kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )  Energia k cal 631 kcal  Białko ogółem 27 g  Tłuszcz 25 g  Węglowodany ogółem 77 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmo wy 3 g  Sód 420 mg</p>	<p>maślanka 300 g  Energia k cal 113 kcal  Białko ogółem 10 g  Tłuszcz 3 g  Węglowodany ogółem 13 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 0  Błonnik pokarmowy 0  Sód 0</p>	<p>Energia k cal 2291 kcal  Białko ogółem 99 g  Tłuszcz 75 g  Węglowodany ogółem 314 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 8 g  Błonnik pokarmowy 22 g  Sód 1109 mg</p>

**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,