

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-09 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g Energia k cal 483 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 355 mg	Smoothie żółte (ban.jabt.pom.mi.len) 250 ml Energia kcal 252 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 14 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) kasza gryczana got. 210 g suró wka z marchwi i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 868 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 509 mg	kisiel z borówką ameryk. 250 ml Energia kcal 38 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 mg	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> ,) sałatka ziemniaczana z mięsem drob. z maj. /bezgl/ 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ,) sałata zielona 20 g Energia k cal 485 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 592 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2237 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1487 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> ,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL</b> ,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 288 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU</b> ,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany 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> ,) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) marchewka gotowa wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 876 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 267 mg	kisiel z borówką ameryk. 250 ml Energia kcal 38 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 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> ,) kiełb. krak.drob. 50 g ( <b>GOR</b> ,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia k cal 547 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 375 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1038 mg

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-09 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z roszponki 20 g lane kluski na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 556 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 374 mg	budyń 200ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 876 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 267 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. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 481 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 346 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2288 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 80 g Węgiel wodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1149 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g Energia k cal 445 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 396 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza gryczana got. 210 g suró wka z marche wki i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 814 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 509 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia k cal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 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, warz wami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 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	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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	Energia kcal 1895 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 258 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1621 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-09 poniedziałek	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ,) masło 5 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g ( <b>GOR</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) sałatka z roszponki 10 g lane kluski na mleku 150 ml ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>GLU</b> ,) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 253 mg	budyń 150 ml ( <b>SOJ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>GLU</b> ,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) gulasz wieprzowy 80 g ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) kasza jęczmienna got. 100 g ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) marche wka gotowana 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 151 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ,) masło 5 g ( <b>MLE</b> ,) kielb.krak.drob. 40 g ( <b>GOR</b> ,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 233 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1374 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 195 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 705 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,