

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-09 środa	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> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g jabko goto wane 200 g Energia kcal 519 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 435 mg		barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) łazanki z kapusty białej i mięsa 300 g ( <b>GLU,</b> ) suró wka z marche wki i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 865 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 309 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 716 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 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 kcal 2233 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 341 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 35 g Sód 1535 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> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabko goto wane 200 g Energia kcal 706 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 427 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 248 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 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 360 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 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 kcal 2233 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 25 g Sód 1111 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-09 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 100 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g jabłko goto wane 250 g Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 327 mg	budyń 220ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 179 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 81 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 250 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 897 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 251 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	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> ) sałata z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 553 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 419 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2270 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1244 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałata z ogórka świeżego z d. z oliwek 80 g Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 372 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	barszcz czerwonony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marchwi i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 825 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 300 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałata ryżowa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 606 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1828 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 276 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1357 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-09 - środa	Łatwo strawna małego dziecka	<p>bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> )  masło 5 g ( <b>MLE,</b> )  pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )  sałata zielona 20 g  kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )  ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )  Energia kcal 292 kcal  Białko ogółem 17 g  Tłuszcz 13 g  Węglowodany ogółem 28 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 1 g  Błonnik pokarmowy 1 g  Sód 150 mg</p>	<p>kisiel z boró wką ameryk. 150 ml  paluszki 30 g ( <b>GLU, SEZ,</b> )  Energia kcal 205 kcal  Białko ogółem 5 g  Tłuszcz 2 g  Węglowodany ogółem 41 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 1 g  Błonnik pokarmowy 1 g  Sód 518 mg</p>	<p>zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  mięso wieprzo we w jarzynie 80 g ( <b>SEL,</b> )  kasza jęczmienna got. 100 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  suró wka z march. wki i jabłka 50 g  kompot truska wko wy z cytryną 150 ml  Energia kcal 469 kcal  Białko ogółem 19 g  Tłuszcz 20 g  Węglowodany ogółem 60 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmowy 7 g  Sód 121 mg</p>	<p>jabłko 100 g  Energia kcal 41 kcal  Białko ogółem 0 g  Tłuszcz 0 g  Węglowodany ogółem 11 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 0 g  Błonnik pokarmowy 2 g  Sód 2 mg</p>	<p>ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )  bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> )  masło 5 g ( <b>MLE,</b> )  Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )  sałatka z pomidora bez skórki 40 g  kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )  Energia kcal 357 kcal  Białko ogółem 18 g  Tłuszcz 12 g  Węglowodany ogółem 48 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 1 g  Błonnik pokarmowy 2 g  Sód 282 mg</p>	<p>sok bobo fruit 175 ml  Energia kcal 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</p>	<p>Energia kcal 1429 kcal  Białko ogółem 60 g  Tłuszcz 48 g  Węglowodany ogółem 203 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 7 g  Błonnik pokarmowy 14 g  Sód 1073 mg</p>
	Bezglutenowa	<p>herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml  Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g  masło 10 g ( <b>MLE,</b> )  pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )  sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g  jabko goto wane 200 g  Energia kcal 480 kcal  Białko ogółem 18 g  Tłuszcz 14 g  Węglowodany ogółem 71 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 1 g  Błonnik pokarmowy 8 g  Sód 48 mg</p>		<p>barszcz czer wony z ziemn./bezgl/ 350 ml ( <b>SO2, MLE, SEL,</b> )  mięso wieprzo we w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> )  makaron got./bezglut./ 210 g  suró wka z march. wki i jabłka 150 g  kompot truska wko wy z cytryną 250 ml  Energia kcal 808 kcal  Białko ogółem 29 g  Tłuszcz 26 g  Węglowodany ogółem 125 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 3 g  Błonnik pokarmowy 12 g  Sód 267 mg</p>		<p>herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml  Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g  sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )  sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g  kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml ( <b>MLE,</b> )  Energia kcal 780 kcal  Białko ogółem 30 g  Tłuszcz 22 g  Węglowodany ogółem 117 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 3 g  Błonnik pokarmowy 11 g  Sód 407 mg</p>	<p>kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )  Energia kcal 101 kcal  Białko ogółem 7 g  Tłuszcz 4 g  Węglowodany ogółem 9 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 0 g  Błonnik pokarmowy 0  Sód 75 mg</p>	<p>Energia kcal 2168 kcal  Białko ogółem 83 g  Tłuszcz 67 g  Węglowodany ogółem 323 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 7 g  Błonnik pokarmowy 32 g  Sód 798 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,