

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-01	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 kielbasa podlaska 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 357 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i biskoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> ,) Energia kcal 248 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 12 mg	zupa kalafiorowa z l.c.bez śmietany 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL</b> ,) schab w jarzynach 120 g ( <b>SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa z wody 100 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2</b> ,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 819 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 254 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	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> ,) pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g ( <b>MLE</b> ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 944 mg	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	Energia kcal 2147 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 286 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1634 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> ,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 256 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 116 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i biskoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> ,) Energia kcal 248 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 12 mg	zupa jarzynowa z l.c./diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL</b> ,) schab w jarzynach diet. 120 g ( <b>SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE</b> ,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 249 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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> ,) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 433 mg	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	Energia kcal 2126 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 270 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 877 mg	

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 479 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 362 mg	budyń 250ml ( <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 jarzynowa z l.c /diet/ 350ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) schab w jarzynie diet. 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia k cal 792 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 249 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 651 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 450 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2307 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 299 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1291 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> ) ketchup 20 g kielbasa podlaska 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia k cal 435 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 398 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa kalafiorowa z l.c.bez śmietany 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) schab w jarzynach 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa z wody 100 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) kompot truskawki w cytrynie b.cukru 250 ml Energia k cal 819 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 254 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 360 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 937 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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	Energia k cal 1920 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 253 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1735 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	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> ) ketchup 20 g kielbasa podlaska 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 416 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i biskoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 248 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 12 mg	zupa kalafiorowa z l.c.bez śmietany 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) schab w jarzynach 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa z wody 100 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SOZ,</b> ) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 819 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 254 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 896 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2146 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 283 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1646 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) południowa dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 466 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 302 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i biskoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 248 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 12 mg	zupa jarzynowa z l.c./diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) schab w jarzynie diet. 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 249 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> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 599 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 373 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2269 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1003 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,