

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-10 niedziela	Podstawowa	<p>kakao 250 ml ( <b>SOJ, 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> )  dżem brzosk winio wy 50 g  szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )  sałatka z paprykii sałaty zielonej z koperkiem 50 g  Energia kcal 590 kcal  Białko ogółem 19 g  Tłuszcz 21 g  Węglowodany ogółem 75 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmo wy 5 g  Sód 450 mg</p>	<p>budyń z musem truska wko wym 250ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )  Energia kcal 216 kcal  Białko ogółem 7 g  Tłuszcz 7 g  Węglowodany ogółem 32 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 0 g  Błonnik pokarmo wy 0 g  Sód 92 mg</p>	<p>zupa koperko wa z ziemn. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> )  potra wka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )  ćwika z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> )  kompot jabłko wy z cytryną 250 ml  Energia kcal 734 kcal  Białko ogółem 28 g  Tłuszcz 20 g  Węglowodany ogółem 128 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 5 g  Błonnik pokarmo wy 18 g  Sód 393 mg</p>	<p>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</p>	<p>kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )  chleb pszenno-żytni 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 pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g  Energia kcal 422 kcal  Białko ogółem 17 g  Tłuszcz 16 g  Węglowodany ogółem 56 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 3 g  Błonnik pokarmo wy 4 g  Sód 545 mg</p>	<p>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 pokarmo wy 0 g  Sód 64 mg</p>	<p>Energia kcal 2127 kcal  Białko ogółem 76 g  Tłuszcz 66 g  Węglowodany ogółem 324 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 10 g  Błonnik pokarmowy 32 g  Sód 1547 mg</p>
	Łatwo strawna	<p>kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )  bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )  masło 10 g ( <b>MLE,</b> )  dżem brzosk winio wy 50 g  szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )  sałata zielona 20 g  Energia kcal 541 kcal  Białko ogółem 18 g  Tłuszcz 20 g  Węglowodany ogółem 64 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmo wy 2 g  Sód 338 mg</p>	<p>budyń z musem truska wko wym 250ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )  Energia kcal 216 kcal  Białko ogółem 7 g  Tłuszcz 7 g  Węglowodany ogółem 32 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 0 g  Błonnik pokarmo wy 0 g  Sód 92 mg</p>	<p>zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  potra wka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  buraczki z jabłkiem , sokiem z cytr.i olejem 150 g  kompot jabłko wy z cytryną 250 ml  Energia kcal 746 kcal  Białko ogółem 25 g  Tłuszcz 16 g  Węglowodany ogółem 138 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 4 g  Błonnik pokarmo wy 15 g  Sód 204 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata z cukrem 250 ml  bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )  masło 10 g ( <b>MLE,</b> )  połudwica dr."mas.Rzem." 50 g  sałatka z pomidora bez skórki 80 g  kasza manna na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> )  Energia kcal 513 kcal  Białko ogółem 18 g  Tłuszcz 18 g  Węglowodany ogółem 69 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmo wy 2 g  Sód 326 mg</p>	<p>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 pokarmo wy 0 g  Sód 64 mg</p>	<p>Energia kcal 2180 kcal  Białko ogółem 74 g  Tłuszcz 64 g  Węglowodany ogółem 336 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 8 g  Błonnik pokarmowy 23 g  Sód 1027 mg</p>

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-10 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 632 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 428 mg	budyń z musem truskawki wym 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa koperkowa z ziemniakami diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka drożdżowa z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 746 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 204 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 g Sód 75 mg	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) południowa dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 596 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 424 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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 k cal 2372 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 338 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1287 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> ) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia k cal 367 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 391 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 g Sód 52 mg	zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka drożdżowa z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SOJ,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 680 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 393 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 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> ) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 487 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 g Sód 91 mg	Energia k cal 1621 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 252 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1417 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-10 niedziela	podstawowa dziecięca	<p>kakao 250 ml ( <b>SOJ, 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> )  dżem brzosk winio wy 50 g  szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )  sałatka z paprykii sałaty zielonej z koperkiem 50 g  Energia kcal 590 kcal  Białko ogółem 19 g  Tłuszcz 21 g  Węglowodany ogółem 75 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmo wy 5 g  Sód 450 mg</p>	<p>budyń z musem truska wko wym 250ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )  Energia kcal 216 kcal  Białko ogółem 7 g  Tłuszcz 7 g  Węglowodany ogółem 32 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 0 g  Błonnik pokarmo wy 0 g  Sód 92 mg</p>	<p>zupa koperko wa z ziemn. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> )  potra wka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )  ćwika z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> )  kompot jabłko wy z cytryną 250 ml  Energia kcal 734 kcal  Białko ogółem 28 g  Tłuszcz 20 g  Węglowodany ogółem 128 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 5 g  Błonnik pokarmo wy 18 g  Sód 393 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata z cukrem 250 ml  chleb pszenno-żytni 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 pomidora, szczypiorku i koperku 80 g  Energia kcal 305 kcal  Białko ogółem 9 g  Tłuszcz 8 g  Węglowodany ogółem 51 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmo wy 4 g  Sód 446 mg</p>	<p>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 pokarmo wy 0 g  Sód 64 mg</p>	<p>Energia kcal 2009 kcal  Białko ogółem 68 g  Tłuszcz 58 g  Węglowodany ogółem 319 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 10 g  Błonnik pokarmowy 32 g  Sód 1448 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> )  dżem brzosk winio wy 50 g  szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )  sałata zielona 20 g  kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )  Energia kcal 696 kcal  Białko ogółem 24 g  Tłuszcz 26 g  Węglowodany ogółem 85 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmo wy 2 g  Sód 411 mg</p>	<p>budyń z musem truska wko wym 250ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )  Energia kcal 216 kcal  Białko ogółem 7 g  Tłuszcz 7 g  Węglowodany ogółem 32 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 0 g  Błonnik pokarmo wy 0 g  Sód 92 mg</p>	<p>zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  potra wka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g  kompot jabłko wy z cytryną 250 ml  Energia kcal 746 kcal  Białko ogółem 25 g  Tłuszcz 16 g  Węglowodany ogółem 138 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 4 g  Błonnik pokarmo wy 15 g  Sód 204 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata z cukrem 250 ml  bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )  masło 10 g ( <b>MLE,</b> )  połędwica dr."mas.Rzem." 50 g  sałatka z pomidora bez skórki 80 g  kasza manna na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> )  Energia kcal 513 kcal  Białko ogółem 18 g  Tłuszcz 18 g  Węglowodany ogółem 69 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmo wy 2 g  Sód 326 mg</p>	<p>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 pokarmo wy 0 g  Sód 64 mg</p>	<p>Energia kcal 2335 kcal  Białko ogółem 80 g  Tłuszcz 69 g  Węglowodany ogółem 357 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 8 g  Błonnik pokarmowy 24 g  Sód 1100 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,