

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.03.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.03.2024 piątek	Podstawowa	kawa 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> ) pasta hummus z ciecierzycy i papryki pieczonej 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z olz ol. 80 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodary ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 71 mg Błonnik pokarmowy 9 g Sód 747 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sl.mi) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 208 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodary ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 81 mg	barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) krokiety z pieczarkami i żółtym serem 2 szt ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałatazielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 912 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węglowodary ogółem 154 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 100 mg Błonnik pokarmowy 18 g Sód 725 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodary ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg 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> ) sałatka ziemniaczana z mięsem,warzwami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodary ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 23 mg Błonnik pokarmowy 7 g Sód 532 mg	bułka pszenna50g, masło5g, ser biały50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodary ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2251 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 62 g Węglowodary ogółem 369 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Witamina C 220 mg Błonnik pokarmowy 41 g Sód 2280 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.03.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.03.2024 piątek	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotow. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 409 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodary ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 303 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodary ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałatazielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodary ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 103 mg Błonnik pokarmowy 16 g Sód 350 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodary ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg 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> ) dżem brzoskwiniowy 50 g połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodary ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 5 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 304 mg	bułka pszenna50g, masło5g, ser biały50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodary ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2229 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 65 g Węglowodary ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 145 mg Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1243 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.03.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.03.2024 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotow. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 569 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodary ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 394 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodary ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałatazielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodary ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 103 mg Błonnik pokarmowy 16 g Sód 350 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodary ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodary ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 5 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 362 mg	bułka pszenna50g, masło5g, ser biały50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodary ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2335 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 71 g Węglowodary ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 132 mg Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1479 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.03.2024 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.03.2024 piątek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) pasta hummus z ciecierzycy i papryki pieczonej 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> ) sałatka z pomidora i rukoliz olz ol. 80 g Energia kcal 328 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 70 mg Błonnik pokarmowy 9 g Sód 699 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE</b> ) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL</b> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałatazielona z kefirem 70 g ( <b>MLE</b> ) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 831 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 106 mg Błonnik pokarmowy 17 g Sód 356 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 Witamina C 17 mg 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> ) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 23 mg Błonnik pokarmowy 7 g Sód 532 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) masło 5 g ( <b>MLE</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata zielona 10 g Energia kcal 214 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 230 mg	Energia kcal 1972 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 219 mg Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1873 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.03.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.03.2024 piątek	podstawowa dziecięca	kawa 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> ) pasta hummus z ciecierzycy i papryki pieczonej 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z olz ol. 80 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodary ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 71 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 620 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sl.mi) 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodary ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 12 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 102 mg	barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) krokiety z pieczarkami i żółtym serem 2 szt ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałatazielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 912 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węglowodary ogółem 154 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 100 mg Błonnik pokarmowy 18 g Sód 725 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodary ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg 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> ) sałatka ziemniaczana z mięsem,warzwami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodary ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 23 mg Błonnik pokarmowy 7 g Sód 532 mg	bułka pszenna50g, masło5g, ser biały50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodary ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2247 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 64 g Węglowodary ogółem 363 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Witamina C 223 mg Błonnik pokarmowy 40 g Sód 2174 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.03.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.03.2024 piątek	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotow. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 307 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 129 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałatazielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 103 mg Błonnik pokarmowy 16 g Sód 350 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 Witamina C 17 mg 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> ) dżem brzoskwiniowy 50 g połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 358 mg	bułka pszenna50g, masło5g, ser biały50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2240 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 146 mg Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1124 mg

### **Oznaczenia alergenów:**

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczynny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,