

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-10 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 458 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	rosół z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid. i oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 380 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszen. żyt. wiejski 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1223 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2130 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 2250 mg
	Łatwo strawna	kakao 200 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 394 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 309 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa jarzynowa z l.c /diet./ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 820 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 334 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> ) miód naturalny 25 g kielb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 293 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1124 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-10 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )            bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )            masło 5 g ( <b>MLE,</b> )            polędwica            dr."mas.Rzem." 50 g            sałata zielona 20 g            kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )            Energia k cal 550 kcal            Białko ogółem 22 g            Tłuszcz 20 g            Węglowodany ogółem 68 g            k w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 2 g            Sód 401 mg</p>	<p>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</p>	<p>zupa jarzynowa z l.c /dieta/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )            udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )            ziemniaki gotowane 200 g            buraczki gotowane 150 g            kompot jabłkowy z cytryną 200 ml            Energia k cal 804 kcal            Białko ogółem 44 g            Tłuszcz 28 g            Węglowodany ogółem 105 g            k w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 5 g            Błonnik pokarmowy 12 g            Sód 334 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata z cukrem 250 ml            bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )            miód naturalny 25 g            kiełb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> )            sałatka z pomidora bez skórki 80 g            płatki owsiane na mleku 280 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )            Energia k cal 516 kcal            Białko ogółem 18 g            Tłuszcz 11 g            Węglowodany ogółem 86 g            k w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 3 g            Sód 315 mg</p>	<p>bułka pszenna 50g,            masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )            Energia k cal 203 kcal            Białko ogółem 7 g            Tłuszcz 7 g            Węglowodany ogółem 23 g            k w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 1 g            Sód 183 mg</p>	<p>Energia kcal 2377 kcal            Białko ogółem 105 g            Tłuszcz 77 g            Węglowodany ogółem 320 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 9 g            Błonnik pokarmowy 17 g            Sód 1400 mg</p>
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	<p>herbata b/c 250 ml            chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )            chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> )            pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )            sałatka z papryki i kiełb. i koperku 50 g            sałata zielona 20 g            Energia k cal 291 kcal            Białko ogółem 11 g            Tłuszcz 10 g            Węglowodany ogółem 43 g            k w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 3 g            Błonnik pokarmowy 5 g            Sód 512 mg</p>	<p>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</p>	<p>rosół z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, GLU, SEL,</b> )            udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )            ziemniaki gotowane 200 g            buraczki gotowane 150 g            sur. z kapusty pekińskiej z pomid. i oliwą z oliwki 150 g            kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml            Energia k cal 777 kcal            Białko ogółem 46 g            Tłuszcz 26 g            Węglowodany ogółem 103 g            k w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 5 g            Błonnik pokarmowy 15 g            Sód 380 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata b/c 250 ml            chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )            chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> )            masło 10 g ( <b>MLE,</b> )            kiełb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> )            ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> )            sałatka z ogórka kiszzonego 80 g            Energia k cal 406 kcal            Białko ogółem 14 g            Tłuszcz 20 g            Węglowodany ogółem 42 g            k w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 4 g            Sód 1138 mg</p>	<p>herbata b/c 250 ml            chleb pszenno-żytni pytl. 75 g ( <b>GLU,</b> )            masło 10 g ( <b>MLE,</b> )            szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )            Energia k cal 294 kcal            Białko ogółem 9 g            Tłuszcz 11 g            Węglowodany ogółem 40 g            k w. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 3 g            Sód 315 mg</p>	<p>Energia kcal 1861 kcal            Białko ogółem 81 g            Tłuszcz 68 g            Węglowodany ogółem 252 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 10 g            Błonnik pokarmowy 31 g            Sód 2348 mg</p>

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-10 niedziela	podstawowa dziecięca	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 529 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	rosół z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid. oli wąż z oli wek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 310 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 żytni razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g płatki o wsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 643 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 1295 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2234 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 2322 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) połęd wica dr. "mas.R zem." 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 546 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa jarzynowa z l.c /diet./ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 804 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 334 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 575 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 366 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2413 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1434 mg

### **Oznaczenia alergenów:**

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<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,