

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	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 ogórka kiszzonego 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 488 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 710 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 210 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	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> ) kielb.krak. wp.ekstra 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 493 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	Energia kcal 2091 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1374 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> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 319 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 209 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 bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 315 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	Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1025 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-11 niedziela	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> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka zielona 20 g lane kluski na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 509 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 405 mg	kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 190 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 92 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 675 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 209 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 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> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 575 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 374 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2240 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 69 g Węgielwodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1262 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węgl./Ubogowęglowodanowa/	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 ogórka kiszzonego 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 363 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 470 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 707 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 214 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 22 g kw. 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> ) kielb.krak. wp.ekstra 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 360 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 474 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1737 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 56 g Węgielwodany ogółem 256 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1305 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 488 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 710 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 210 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	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> ) kielb.krak. wp.ekstra 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 493 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2083 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1284 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	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 ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 405 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 209 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 bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 300ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 303 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2236 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1100 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,