

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-11	poniedziałek	Podstawowa	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> ) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., słon. z ol.z ol. 80 g Energia k cal 407 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 259 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml paluszki 30 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Energia k cal 272 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 520 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) makaron razowy z serem białym i boczkem 230 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) sur. z kapusty pekińskiej z ziół. i ol.z oli wek 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 812 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 52 g Sód 129 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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> ) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 347 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 337 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia k cal 2181 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 66 g Sód 1342 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) 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 roszponki 20 g Energia k cal 412 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 277 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml paluszki 30 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Energia k cal 272 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 520 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron got. 210 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 838 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 163 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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> ) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 310 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 227 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia k cal 2176 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 359 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1284 mg	

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-11 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-11 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 348 mg	budyń 250ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 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 ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron got. 210 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 163 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 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> ) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 387 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2351 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 350 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1158 mg
	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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki ś w., rukoli, og.ś w., ston. z ol.z ol. 80 g Energia kcal 331 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 348 mg	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	zupa grocho wa z ziemn. 350ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza gryczana got. 210 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 1032 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 185 mg	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	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 292 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 337 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 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	Energia kcal 1850 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 264 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 949 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	podstawowa dziecięca	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> ) miód naturalny 25 g kietb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki ś w., rukoli, og.ś w., słon. z ol.z ol. 80 g Energia k cal 458 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 350 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml paluszki 30 g ( <b>GLU,</b> <b>SEZ,</b> ) Energia k cal 272 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 520 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> <b>SEL,</b> ) makaron razowy z serem białym i boczkem 200 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) sur. z kapusty pekińskiej z ziok. i ol.z oli wek 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 777 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 47 g Sód 126 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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> ) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 347 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 337 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia k cal 2197 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 367 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 63 g Sód 1430 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kietb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 412 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 277 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml paluszki 30 g ( <b>GLU,</b> <b>SEZ,</b> ) Energia k cal 272 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 520 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron got. 210 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 838 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 163 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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> ) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 442 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 284 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia k cal 2308 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 378 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1342 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,