

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

|            |               | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA   |  |
|------------|---------------|---|--|--|---|---|--|--|--|
| 2024-11-11 | poniedziałek  | Podstawowa  | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka i a wokado z maji szczyp. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> )<br>sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d 80 g<br>Energia kcal 480 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 64 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 403 mg |  | zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos pieczarkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>brokuły z wody 100 g<br>sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 931 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 37 g<br>Węglowodany ogółem 132 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 177 mg |   | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>miód naturalny 25 g<br>kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana z rodzynkami 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 727 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 118 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 300 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2239 kcal<br>Białko ogółem 80 g<br>Tłuszcz 76 g<br>Węglowodany ogółem 324 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 29 g<br>Sód 956 mg |
|            | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 635 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węglowodany ogółem 79 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 566 mg |  | zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 859 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 133 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 162 mg |   | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>miód naturalny 25 g<br>kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana z rodzynkami 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 686 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 105 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 404 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg   | Energia kcal 2282 kcal<br>Białko ogółem 92 g<br>Tłuszcz 73 g<br>Węglowodany ogółem 327 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 1208 mg                      |  |

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

|                            |   | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |
|----------------------------|---|--|---|---|--|---|--|---|
| 2024-11-11<br>poniedziałek | Łatwo strawna bogatobiałkowa              | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka goto w.<br>wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>Energia kcal 376 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 9 g<br>Węgiel wodany ogółem 54 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 474 mg         | budyń 200ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 163 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węgiel wodany ogółem 23 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 73 mg            | zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 859 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węgiel wodany ogółem 133 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 162 mg                                 | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węgiel wodany ogółem 16 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 680 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węgiel wodany ogółem 84 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 525 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2290 kcal<br>Białko ogółem 99 g<br>Tłuszcz 73 g<br>Węgiel wodany ogółem 320 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 1324 mg |
|                            | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka i a wokado z maj.i szczyp. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> )<br>sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d 80 g<br>Energia kcal 355 kcal<br>Białko ogółem 11 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węgiel wodany ogółem 52 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 575 mg | budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 138 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 22 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 52 mg | zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos pieczarkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>brokuły z wody 100 g<br>sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 933 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 38 g<br>Węgiel wodany ogółem 128 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 182 mg | jabłko 250 g<br>Energia kcal 104 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węgiel wodany ogółem 27 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg          | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 338 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węgiel wodany ogółem 47 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 462 mg                            | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 1967 kcal<br>Białko ogółem 72 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węgiel wodany ogółem 285 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 31 g<br>Sód 1350 mg |

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

|                         |                              | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------------|------------------------------|---|---|--|--|---|--|---|
| 2024-11-11 poniedziałek | Łatwo strawna małego dziecka | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka goto w.<br>wp./kabanos/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 50 g<br>kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 391 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węgiel wodany ogółem 46 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 292 mg | budyń 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 122 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 17 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0<br>Sód 55 mg | zupa koperko wa z ziemn.diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzyno wy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona z jog. naturalnym 40 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 426 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węgiel wodany ogółem 66 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 80 mg                           | jabłko gotowane 100 g<br>Energia kcal 41 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węgiel wodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg | herbata z cukrem 150 ml<br>bulka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>kiełb.krak.drob. 40 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>kasza jaglana z rodzynkami 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 399 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węgiel wodany ogółem 54 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 240 mg   | sok bobo frut 175 ml<br>Energia kcal 65 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węgiel wodany ogółem 15 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 0 mg        | Energia kcal 1445 kcal<br>Białko ogółem 54 g<br>Tłuszcz 47 g<br>Węgiel wodany ogółem 208 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 668 mg |
|                         | Bezglutenowa                 | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml<br>Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d. 80 g<br>Energia kcal 253 kcal<br>Białko ogółem 10 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węgiel wodany ogółem 31 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 14 mg  |   | Zupa szpinakowa z ziemn./bezgl/ 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprz. i jarz./bezgl/ 350 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzyno wy/bezglut/ 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>brokuły z wody 100 g<br>sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 943 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 36 g<br>Węgiel wodany ogółem 136 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 180 mg |  | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml<br>Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>miód naturalny 50 g<br>kiełb.drob. wieprz.szynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana z rodzynekami /bezgl/ 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 837 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węgiel wodany ogółem 134 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 9 g<br>Sód 122 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2135 kcal<br>Białko ogółem 74 g<br>Tłuszcz 74 g<br>Węgiel wodany ogółem 310 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 26 g<br>Sód 391 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,                       |