

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-11 KUCHNIA OGÓLNA

|            |               | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |
|------------|---------------|--|--|--|--|---|--|---|
| 2023-12-11 | poniedziałek  | Podstawowa<br>herbata z cukrem 200 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,)<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,)<br>sałatka ryżowa z szynką drob. warzywami i maj. 130 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL</b> ,)<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 470 kcal<br>Białko ogółem 12 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 84 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 602 mg | Smoothie zielone (aw.kiw.ban.szpin.sl) 250 g<br>Energia kcal 278 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 38 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 14 mg | zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,)<br>naleśniki z serem białym z brzoskwinia 2 szt ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> ,)<br>sur z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g<br>jabłka zasmażane 200 g ( <b>MLE</b> ,)<br>kompot truskawki z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 938 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 164 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 246 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg          | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,)<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,)<br>masło 10 g ( <b>MLE</b> ,)<br>połęd wica<br>dr."mas.Rzem." 50 g<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 357 kcal<br>Białko ogółem 10 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 53 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 345 mg                    | jogurt owokowy 150 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2206 kcal<br>Białko ogółem 68 g<br>Tłuszcz 62 g<br>Węglowodany ogółem 372 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 12 g<br>Błonnik pokarmowy 37 g<br>Sód 1274 mg |
|            | Łatwo strawna | ka w zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,)<br>bułka pszenna 60 g ( <b>GLU</b> ,)<br>masło 10 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL</b> ,)<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 356 kcal<br>Białko ogółem 13 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 42 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 287 mg  | budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU</b> ,)<br>Energia kcal 204 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 29 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 92 mg  | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,)<br>kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,)<br>gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,)<br>marchewka gotowana 150 g<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE</b> ,)<br>kompot truskawki z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 888 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 136 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 280 mg     | jabłko gotowane 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna 60 g ( <b>GLU</b> ,)<br>masło 10 g ( <b>MLE</b> ,)<br>dżem brzoskwinowy 50 g<br>połęd wica<br>dr."mas.Rzem." 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Energia kcal 584 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 89 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 326 mg | jogurt owokowy 150 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2195 kcal<br>Białko ogółem 76 g<br>Tłuszcz 72 g<br>Węglowodany ogółem 329 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 25 g<br>Sód 1052 mg  |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-11 KUCHNIA OGÓLNA

|                         | Śniadanie                                      | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczerek   | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA  |   |
|-------------------------|--|--|---|--|--|---|---|---|
| 2023-12-11 poniedziałek | Łatwo strawna bogatobiałkowa                   | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Szynka<br>drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 444 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 62 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 359 mg        | budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 204 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 29 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0<br>Sód 92 mg           | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>marche wka gotowana 150 g<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truska wko wy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 888 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 136 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmo wy 18 g<br>Sód 280 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 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 pokarmo wy 0<br>Sód 75 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>poled wica<br>dr."mas.Rzem." 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 571 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 80 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 421 mg           | jogurt o woco wy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2289 kcal<br>Białko ogółem 95 g<br>Tłuszcz 73 g<br>Węglowodany ogółem 327 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmo wy 22 g<br>Sód 1290 mg |
|                         | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka ryżo wa z szynką<br>drob. warzy wami i maj. 150 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia k cal 483 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 83 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmo wy 7 g<br>Sód 685 mg | budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 138 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0<br>Sód 52 mg | zupa brokuło wa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml<br>Energia k cal 840 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 32 g<br>Węglowodany ogółem 118 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmo wy 13 g<br>Sód 169 mg                  | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 4 g<br>Sód 4 mg                | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>poled wica<br>dr."mas.Rzem." 50 g<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia k cal 320 kcal<br>Białko ogółem 10 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 43 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 5 g<br>Sód 386 mg | jogurt o woco wy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 1944 kcal<br>Białko ogółem 66 g<br>Tłuszcz 63 g<br>Węglowodany ogółem 299 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmo wy 29 g<br>Sód 1359 mg |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-11 KUCHNIA OGÓLNA

|            |                                    | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA   |  |
|------------|------------------------------------|---|---|--|---|---|---|--|--|
| 2023-12-11 | poniedziałek                       | podstawowa dziecięca  | herbata z cukrem 200 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> )<br>chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU</b> )<br>sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 130 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia k cal 487 kcal<br>Białko ogółem 13 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węglowodany ogółem 88 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmo wy 7 g<br>Sód 643 mg | Smoothie zielone (aw.kiw.ban.szpin.sl) 250 g<br>Energia k cal 278 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 38 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 14 mg  | zupa brokuło wa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>naleśniki z serem białym z brzoskwinia 2 szt ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> )<br>sur z marce wki.jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g<br>jabłka zasmażane 200 g ( <b>MLE</b> )<br>kompot truska wko wy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 906 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 158 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmo wy 16 g<br>Sód 238 mg | jabłko 200 g<br>Energia k cal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg  | herbata z cukrem 200 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>połęd wica<br>dr."mas.Rzem." 50 g<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia k cal 346 kcal<br>Białko ogółem 10 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 4 g<br>Sód 345 mg | jogurt o woó wy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Energia k cal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia k cal 2181 kcal<br>Białko ogółem 67 g<br>Tłuszcz 61 g<br>Węglowodany ogółem 367 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 12 g<br>Błonnik pokarmowy 37 g<br>Sód 1307 mg |
|            | Łatwo strawna dla matek karmiących | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>bułka pszenna 60 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Energia k cal 549 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węglowodany ogółem 67 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 378 mg | budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU</b> )<br>Energia k cal 204 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 29 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0<br>Sód 92 mg  | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>marce wka goto wana 150 g<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE</b> )<br>kompot truska wko wy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 888 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 136 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmo wy 18 g<br>Sód 280 mg | jabłko gotowane 200 g<br>Energia k cal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg   | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna 60 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>dżem brzosk winio wy 50 g<br>połęd wica<br>dr."mas.Rzem." 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Energia k cal 584 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 89 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 3 g<br>Sód 326 mg | jogurt o woó wy 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Energia k cal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0 g<br>Sód 64 mg  | Energia k cal 2388 kcal<br>Białko ogółem 84 g<br>Tłuszcz 79 g<br>Węglowodany ogółem 354 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 26 g<br>Sód 1143 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,