

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 12.11.2024 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |               | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA   |
|-------------------|---------------|--|--------------|--|--------------|---|--|--|
| 12.11.2024 wtorek | Podstawowa    | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,)<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU</b> ,)<br>ketchup 20 g<br>kiełbasa<br>podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,)<br>sałatka z ogórka kiszzonego 80 g<br>jabłko 250 g<br>Energia k cal 576 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węgiel wodany ogółem 77 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 9 g<br>Sód 603 mg  |              | barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL</b> ,)<br>pierogi leni we z masłem 300 g ( <b>JAJ, MLE, GLU</b> ,)<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE</b> ,)<br>sur. z marche wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g<br>kompot truska wko wy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 970 kcal<br>Białko ogółem 52 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węgiel wodany ogółem 166 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 25 g<br>Sód 291 mg |              | 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>sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL</b> ,)<br>sałata zielona 20 g<br>Energia k cal 591 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węgiel wodany ogółem 97 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 564 mg                | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia k cal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węgiel wodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia k cal 2216 kcal<br>Białko ogółem 92 g<br>Tłuszcz 60 g<br>Węgiel wodany ogółem 354 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 10 g<br>Błonnik pokarmowy 41 g<br>Sód 1459 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>dżem brzoskwinowy 50 g<br>połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>jabłko gotowane 200 g<br>kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Energia k cal 836 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węgiel wodany ogółem 131 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 535 mg |              | zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,)<br>pierogi leni we z masłem. 300 g ( <b>JAJ, MLE, GLU</b> ,)<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE</b> ,)<br>suró wka z marche wki i jabłka 150 g<br>kompot truska wko wy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 725 kcal<br>Białko ogółem 35 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węgiel wodany ogółem 126 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 235 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>Szyunka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL</b> ,)<br>sałata zielona 20 g<br>płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,)<br>Energia k cal 581 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węgiel wodany ogółem 80 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 453 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia k cal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węgiel wodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia k cal 2221 kcal<br>Białko ogółem 94 g<br>Tłuszcz 58 g<br>Węgiel wodany ogółem 352 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 22 g<br>Sód 1224 mg  |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 12.11.2024 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA   |   |
|-------------------|--------------------------------|--|--|--|---|--|---|--|---|
| 12.11.2024 wtorek | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżem brzoskwinowy 50 g<br>połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>jabłko gotowane 250 g<br>kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 708 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węgiel wodany ogółem 120 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 481 mg |  | zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso wieprzowe w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>surówka z marchwi i jabłkami 150 g<br>kompot truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 753 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węgiel wodany ogółem 111 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 249 mg |   |  | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szyonka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 582 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węgiel wodany ogółem 85 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 464 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węgiel wodany ogółem 14 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2122 kcal<br>Białko ogółem 86 g<br>Tłuszcz 62 g<br>Węgiel wodany ogółem 330 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 25 g<br>Sód 1195 mg |
|                   | Łatwa strawa bogatobiałkowa    | 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>połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>jabłko gotowane 200 g<br>Energia kcal 496 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węgiel wodany ogółem 76 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 407 mg   | Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 257 kcal<br>Białko ogółem 10 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węgiel wodany ogółem 44 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 70 mg | zupa ryżowa diet. 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>pierogi leniwe z masłem. 300 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>surówka z marchwi i jabłkami 150 g<br>kompot truskawkowy z cytryną 250 ml<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 706 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węgiel wodany ogółem 123 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 228 mg                     | budyń 200 ml ( <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 | 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>Szyonka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 581 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węgiel wodany ogółem 80 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 453 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węgiel wodany ogółem 14 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg  | Energia kcal 2281 kcal<br>Białko ogółem 99 g<br>Tłuszcz 59 g<br>Węgiel wodany ogółem 360 g<br>k.w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 24 g<br>Sód 1233 mg                    |   |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 12.11.2024 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                              | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA   |
|-------------------|------------------------------|---|---|--|--|---|---|--|
| 12.11.2024 wtorek | Łatwo strawna małego dziecka | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżem brzoskwinio wy 40 g<br>połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 50 g<br>Energia kcal 330 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węglowodany ogółem 45 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 231 mg                              | Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 193 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 33 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 3 g<br>Sód 53 mg | zupa ryżo wa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>pierogi leń we z masłem. 150 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>suró wka z marche wki i jabłka 80 g<br>kompot truska wko wy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 354 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 62 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 113 mg  | kisiel 150 g<br>Energia kcal 17 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 4 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>płatki o wsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 375 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 47 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 259 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 1348 kcal<br>Białko ogółem 57 g<br>Tłuszcz 38 g<br>Węglowodany ogółem 206 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 658 mg  |
|                   | Bezglutenowa                 | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml<br>Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g<br>pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałatka z ogórka kiszzonego 80 g<br>jabłko 200 g<br>kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 572 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 90 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 10 g<br>Sód 714 mg |   | barszcz czer wony z ziemn./bezgl/ 350 ml ( <b>SO2, MLE, SEL,</b> )<br>mięso wieprzo we w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>suró wka z marche wki i jabłka 150 g<br>kompot truska wko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 814 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 127 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmo wy 17 g<br>Sód 295 mg |  | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml<br>Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g<br>sałatka makarono wa z szynką dr. z maj./bezgl/ 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>płatki o wsiane na ml. /bezgl/ 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 779 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 136 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmo wy 8 g<br>Sód 530 mg                   | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2244 kcal<br>Białko ogółem 74 g<br>Tłuszcz 63 g<br>Węglowodany ogółem 368 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 35 g<br>Sód 1540 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,