

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-12 niedziela	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb żytni razowy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) dżem brzoskwinowy 50 g sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 322 mg	budyń z mussem truskawkowym 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchewki i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) surówka z selera.jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 150 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 604 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb żytni razowy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 483 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 428 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2089 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1513 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60g ( <b>GLU,</b> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) dżem brzoskwinowy 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 290 mg	budyń z mussem truskawkowym 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 735 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 230 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60g ( <b>GLU,</b> ) masło 5g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 444 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2178 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1123 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurudziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 415 mg	budyń z mussem truskawkowym 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 204 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 385 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2262 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1235 mg

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-12 niedziela Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oliwą z ol. 80 g Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 724 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 121 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 40 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchewki i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) surówka z selera.jablka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 735 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 604 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	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 367 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) Energia kcal 228 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 253 mg	Energia kcal 1978 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1992 mg
podstawowa dzięcięca	kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) dżem brzoskwinowy 50 g sałatka z ogórka świeżego i szczypioru 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 396 mg	budyni z musem truskawkowym 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchewki i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) surówka z selera.jablka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 150 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 604 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 chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna weka . 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g zacierka na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 553 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 457 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2176 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 354 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1616 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-12 niedziela	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) dżem brzoskwinowy 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 290 mg	budyń z musem truskawkowym 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 483 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	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 471 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2205 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1403 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,