

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-13 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) galaretką drobiową z warzy wami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 529 mg	sałatka owocowa z rodzynkami 200 g Energia kcal 185 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g ( <b>SEL,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 150 g bukiet z warzyw z wody 120 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 867 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 140 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 147 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 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> ) dżem truska wko wy 50 g szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 855 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2192 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1544 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) galaretką drobiową z warzy wami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 461 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 418 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 738 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 136 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 bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem truska wko wy 50 g szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 250 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 328 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2160 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 978 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-13 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-13 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) galaretką drobiową z warzy wami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 658 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 504 mg	budyń 200ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 738 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 136 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 300 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 575 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 405 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2314 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 314 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 1194 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) galaretką drobiową z warzy wami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 427 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 510 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 150 g bukiet z warzyw z wody 120 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 873 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 155 mg	jabłko 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 362 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 896 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 1969 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 274 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmo wy 33 g Sód 1707 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-13 środa	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) galaretką drobiową z warzy wami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 434 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 391 mg	sałatka owocowa z rodzynkami 250 g Energia k cal 232 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 10 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g ( <b>SEL,</b> ) sos pieczarko wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 150 g bukiet z warzyw z wody 120 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 867 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 147 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> ) dżem truska wko wy 50 g szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 468 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 855 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2162 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1408 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) galaretką drobiową z warzy wami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 592 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 431 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 738 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 136 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> ) dżem truska wko wy 50 g szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 250 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 596 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 328 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2292 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 991 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,