

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-14 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i a wokado z maji szczyp. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 496 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) kotlet rybny z dorsza 140 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. wielo warzywna z kap. białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) fasoka szparago wa z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 879 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 396 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 pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 1221 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2235 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 2372 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 20 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 531 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 329 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 248 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 bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 307 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2172 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1143 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-06-14 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 379 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 316 mg	drożdżówka z budyniem 100 g mleko 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 442 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 354 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 663 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 248 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 570 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 732 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia k cal 2269 kcal Białko ogółem 118 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 298 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1725 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> ) pasta z jajka i a wokado z maj. i szczyp. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałatka z papryki i wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 305 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 489 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sur. wielo warzywna z kap. białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) fasolka szparago wa z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 724 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 292 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 pokarmowy 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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 449 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1262 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia k cal 1811 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 254 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 2099 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-14 piątek	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> ) pasta z jajka i a wokado z maji szczyp. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokamo wy 5 g Sód 508 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) kotlet rybny z dorsza 140 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g fasoka szparago wa z wody 100 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 895 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokamo wy 18 g Sód 397 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 pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokamo wy 4 g Sód 1221 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2186 kcal Białko ogółem 80 g Białko ogółem 80 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 2384 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokamo wy 1 g Sód 401 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokamo wy 12 g Sód 248 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokamo wy 2 g Sód 386 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2347 kcal Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1293 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,