

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-14 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałata zielona 20 g Energia kcal 589 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 429 mg	budyń czekolado wy z praż. słonecz. 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 236 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) kotlet drobiowy w panierze 120 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g mizeria z ogórka 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 795 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 242 mg	jabłko 200 g Energia kcal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowana w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki i kiełbasy i koperku 50 g Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 409 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 14 mg	Energia kcal 2203 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 287 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1188 mg
	Łatwo strawna	ka wa 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 z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) połud. wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 420 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potrawka drobiowa z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 222 mg	jabłko 200 g Energia kcal 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowana w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 375 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 14 mg	Energia kcal 2240 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 330 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1126 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-14 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jagl ana na mleku 320 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 658 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 446 mg	budyń 250ml ( <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 jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potra wka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g surówka z marche wki jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 622 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 222 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	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 goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 627 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 434 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2304 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1211 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 90 g ( <b>MLE,</b> ) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałata zielona 20 g Energia k cal 502 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 374 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 jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) potra wka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g mizeria z ogórka 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 624 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 154 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 288 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 349 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 kcal 1721 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 247 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1023 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-14 środa	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałata zielona 20 g Energia kcal 589 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 429 mg	budyń czekolado wy z praż słonecz. 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 236 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) kotlet drobio wy paniero wany 120 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g mizeria z ogórka 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 795 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 242 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 pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 343 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 349 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2157 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 289 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1128 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,