

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	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> ) ketchup 20 g kielbasa podlaska 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli z ol. z ol. 80 g Energia k cal 557 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 466 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) pupet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g ć wikła z chrzanem 150 g ( <b>SOZ,</b> ) suró wka z selera.jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 862 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 356 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> ) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 387 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 536 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 2122 kcal Białko ogółem 78 g Białko ogółem 73 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1384 mg
	Łatwo strawna	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. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 602 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 394 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	zupa koperko wa z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) pupet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 781 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 244 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> ) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 509 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 316 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 2184 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1012 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-15 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-15 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 624 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 394 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 Sód 92 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzynowy wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 781 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 244 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 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. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 534 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 354 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2354 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1172 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> ) ketchup 20 g kielbasa podlaska 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 447 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzynowy wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kmpot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 808 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 356 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka jarzynowa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 578 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1922 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 276 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 1483 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli z ol.z ol. 80 g Energia k cal 511 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 406 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia k cal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL</b> ,) pupet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU</b> ,) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ,) ziemniaki goto wane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2</b> ,) surówka z selera.jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL</b> ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 862 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 356 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	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> ,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL</b> ,) sałata zielona 20 g Energia k cal 433 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 596 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 k cal 2122 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1384 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> ,) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia k cal 589 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 279 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia k cal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL</b> ,) pupet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU</b> ,) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 781 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 244 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia k cal 588 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 390 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 k cal 2250 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 971 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,