

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-15 piątek	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> ) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia k cal 426 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 765 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sł.mi) 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 102 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz smażony 140 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kalefior z bułką tartą 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 897 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 390 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> ) pasta z sera białego i papryki konserwo wej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 400 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 396 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 2178 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1669 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> ) miód naturalny 25 g połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 663 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 400 mg	kisiel 250 g Energia k cal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 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 k cal 663 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 248 mg	jabłko pieczone 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> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 608 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 414 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 2156 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1081 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-15 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-15 piątek	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> ) miód naturalny 25 g połędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 400 mg	budyń 250ml ( <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 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 kcal 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 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 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 300 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 452 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 2295 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 316 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1281 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 hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś.w., słoń. i d.z. ol. 80 g Energia kcal 343 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 746 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 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. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kalefior z bułką tartą 100 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 804 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 117 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 346 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 363 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 45 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 437 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowa w. wp. 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 186 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 19 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 175 mg	Energia kcal 1912 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 278 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1760 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-15 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 hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d. z ol. 80 g Energia k cal 426 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 765 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sł.mi) 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 102 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz smażony 140 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kalefior z bułką tartą 100 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 870 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 355 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> ) pasta z sera białego i papryki konserwo wej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 400 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 396 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 2151 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1635 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g polewica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 702 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 418 mg	kisiel 250 g Energia k cal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 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 k cal 663 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 248 mg	jabłko pieczone 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> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 608 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 414 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 2195 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1099 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,