

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-15 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kiełb.krak.wp./kabanos/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jabłko 200 g Energia kcal 486 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 876 mg		rosół z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 517 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 493 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2147 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1893 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> ) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 200 g Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 299 mg		zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 835 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 334 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 625 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 387 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2110 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1027 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-15 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 523 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 402 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 44 mg	zupa jarzynowa z l.c /diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 835 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 334 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 g Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 282 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2260 kcal Białko ogółem 114 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 321 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1144 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> ) kiełb.krak.wp./kabanos/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 297 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 933 mg	płatki o wsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 58 mg	rosół z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z buraczka czterwonog z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 521 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 pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki i wieżę i koperku 50 g Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 365 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 1890 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 276 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1888 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-15 niedziela podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kieb.krak. wp./kabanos/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 471 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 995 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 44 mg	rosół z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 517 mg	jabłko pieczone 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 razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 387 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 365 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1924 mg
Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kieb.krak.drob. 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 248 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 189 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 26 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 120 g buraczki goto wane 80 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 149 mg	jabłko pieczone 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. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 383 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 297 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1460 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 724 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-15 niedziela	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g ( <i>MLE</i> ,) miód naturalny 25 g kiełb.drob. wieprz.szynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 64 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 509 mg		zupa jarzynowa z l.c./bezgl/ 350ml ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ,) udko w jarzynie 200 g ( <i>MLE, SEL</i> ,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z buraczka cierwonogone z maj. 150 g ( <i>JAJ, GOR</i> ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 913 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 126 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 504 mg			herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g ( <i>MLE</i> ,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <i>MLE</i> ,) sałatka z papryki s wiezej i koperku 50 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml ( <i>MLE</i> ,) Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 84 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 170 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2147 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 313 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1190 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,