

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 582 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 925 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml, trusk) 250 g Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) placuszki ziemniaczane 2 szt ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marchwi i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 155 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 284 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 żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 40 g ( <b>GLU,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 463 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 910 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 2126 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 60 g ( <b>MLE,</b> ) połędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 325 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml, trusk) 250 g Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 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 200 ml Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 239 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 bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka gotowa wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 346 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 918 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-15 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> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 536 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 397 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml, trusk) 250 g Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 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 664 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 239 mg	budyń 250 ml ( <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 pokarmowy 0 Sód 92 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. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 639 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 404 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	Energia k cal 2230 kcal Białko ogółem 101 g Białko ogółem 70 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1211 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglowodanów	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> ) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 508 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 875 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 jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 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> ) suró wka z marche wki i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 664 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 363 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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 414 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 909 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr. "mas.Rzem." 30 g sałata zielona 5 g Energia k cal 183 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 211 mg	Energia k cal 1989 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 270 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 2414 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb żytni razowy wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszen.żyt wiejski 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 582 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 925 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) placuszki ziemniaczane 2 szt ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marche wki i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 747 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 155 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 284 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 pszen.żyt wiejski 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 469 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 909 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 0	Energia kcal 2176 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 353 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 2126 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> ) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 630 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 408 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 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 664 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 239 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 bułka 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 ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 593 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 344 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 0	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 999 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,