

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-15 środa	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) żurek z jakiem, szynką, bocz. i kiebasą podl. 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 445 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 430 mg	ryż na mleku z bananem 200 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) naleśniki z serem białym 2 szt ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) jabłka zasmażane 200 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z marchwi i jabłek z rodzynek 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 903 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 156 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 253 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	kałwa zbożowa z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oliwą z oli. 80 g Energia kcal 394 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 394 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 2196 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 358 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1137 mg
	Łatwa strawna	kałwa zbożowa 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 szynka drob. "mas.Rzem." 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g sałata z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 442 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 295 mg	ryż na mleku z bananem 200 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marchewka gotowana 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawki z cytryną 200 ml Energia kcal 873 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 280 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 200 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 302 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 2226 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 362 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 937 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-15 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-15 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> ) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 488 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 365 mg	ryż na mleku z bananem 230 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia k cal 300 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 58 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marche wka goto wana 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 888 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 280 mg	budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 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> ) poled wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g zsiadle mleko 300 g Energia k cal 436 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 294 mg	Energia kcal 2275 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 355 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 32 g Sód 1071 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) żurek z jakiem, szynka, bocz.i kiebasą podl. 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia k cal 434 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 469 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 pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 840 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 169 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 pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poled wica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z ogórka ś.w. i sałaty zielonej 80 g Energia k cal 319 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 387 mg	zsiadle mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 5 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-15 środa	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 200 ml chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) żurek z jajkiem, szynką, bocz. i kiebasą podl. 300 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 325 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 243 mg	ryż na mleku z bananem 250 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 63 mg	zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) naleśniki z serem białym 2 szt ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) jabłka zasmażane 200 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z marchwi i jabłka z rodzynek. 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 872 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 245 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 200 ml chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszen. żyt. wiejski 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połęd wica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 611 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 424 mg		Energia kcal 2216 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 61 g Węgiel wodany ogółem 369 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 979 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kałwa zbożowa z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drob. "mas.Rzem." 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 501 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 353 mg	ryż na mleku z bananem 200 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marchewka gotowana 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 888 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 280 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 200 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połęd wica dr. "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 302 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 2299 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 365 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 995 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,