

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-16 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia k cal 498 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 507 mg	Kasza manna z musem z banana 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 80 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso drobie w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty pekińskiej z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 690 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 226 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	kałwa zbożowa z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kiełb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 468 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 400 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 2107 kcal Białko ogółem 82 g Białko ogółem 70 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1294 mg
	Łatwa strawna	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 463 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 395 mg	Kasza manna z musem z banana 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 80 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso drobie w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 694 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 237 mg	jabłko gotowane 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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 kiełb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 525 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 293 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 2132 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1085 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-16 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-06-16 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 590 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 485 mg	Kasza manna z musem z banana 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 80 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso drobie we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 694 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 237 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany 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> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 456 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 360 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2291 kcal Białko ogółem 102 g Białko ogółem 7 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 334 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1329 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia k cal 345 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 449 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso drobie we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pek march. jabłko z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 654 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 227 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 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 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 446 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 758 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1783 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 235 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1566 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-16 niedziela	podstawowa dziecięca	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia k cal 453 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 425 mg	Kasza manna z musem z banana 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 80 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso drobie w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 709 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 227 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 698 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 501 mg	sok bobo owocowy 175 ml Energia k cal 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 k cal 2254 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1238 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 618 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 467 mg	Kasza manna z musem z banana 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 80 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso drobie w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 694 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 237 mg	jabłko gotowane 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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 kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 615 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 331 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 2378 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 356 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1196 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,