

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-16 poniedziałek	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> ) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 486 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 558 mg		zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 330 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 937 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 35 g Węgiel wodany ogółem 138 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 196 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 85 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 552 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 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 2088 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 303 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1381 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> ) szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 430 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 902 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 166 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 235 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem wielowocowy 50 g poleć wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 92 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 312 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 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 2230 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 346 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1052 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-16 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gota w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 542 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 415 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 732 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 214 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> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) dżem wielowowocowy 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 619 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 371 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 kcal 2284 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 346 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1257 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia k cal 479 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 678 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 863 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 179 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> ) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia k cal 276 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 497 mg	chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drob."mas.Rzem" 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 10 g Energia k cal 175 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 210 mg	Energia kcal 1886 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1567 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-16 poniedziałek	podstawowa dziecięca	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 736 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oli wąż z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 918 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 158 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 179 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 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g płatki o wsiane na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 502 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2254 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 381 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1425 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 315 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzyno wy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 363 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 108 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 150 ml bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) dżem wielowoco wy 30 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałata zielona 10 g płatki o wsiane na mleku 150ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 226 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1333 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 227 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 655 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-16 poniedziałek	Bezglutenowa	kakao /bezgl/ 200 ml ( <b>MLE</b> , ) Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g sałatka makarono wa z szynką dr. z maj/bezgl/ 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL</b> , ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 722 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 115 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 561 mg		zupa ziemniaczana /bezgl/ 350ml ( <b>MLE, SEL</b> , ) risotto z mięsem wieprz. i jarz./bezgl/ 300 g ( <b>SEL</b> , ) sos jarzyno wy/bezglut/ 50 g ( <b>MLE, SEL</b> , ) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 870 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 138 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 245 mg			herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE</b> , ) dżem wielooowoo wy 50 g poleń wica dr.z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiiane na ml. /bezgl/ 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> , ) Energia kcal 567 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 82 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 71 mg	kefir 220 g ( <b>MLE</b> , ) Energia kcal 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 2260 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 344 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 952 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,