

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-16 środa	Podstawowa	ka wa zboż. 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> ) kiełb.krak.wp./kabanos/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 347 mg		zupa koperko wa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) krokiety z kapusty kiszzonej i mięsa 2 szt ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 974 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 156 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 357 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 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/makrele/ 90 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 82 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 481 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2107 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 309 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1248 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> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 613 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 84 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 386 mg		zupa koperko wa z ziemniakami 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> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 884 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 157 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 147 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka 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 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 68 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 350 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2127 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 320 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 947 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-16 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-16 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) jabłko pieczone 200 g Energia k cal 579 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 369 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym 250 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 799 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 137 mg	budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 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> ) pasta z sera białego z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 588 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 419 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2297 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 68 g Węgielwodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1152 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.wp./kabanos/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 318 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 474 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 ziemn. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 736 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 141 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 22 g kw. 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia k cal 379 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 412 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 Węgiel wodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 210 mg	Energia kcal 1825 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 61 g Węgielwodany ogółem 279 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1293 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-16 - środa	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g zacierka na mleku 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) jabłko pieczone 100 g Energia k cal 427 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 285 mg	kasza manna z musem truska wko wym 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 149 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 44 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 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> ) sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 356 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 63 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 401 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 267 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1431 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 44 g Węgiel wodany ogółem 207 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 722 mg
	Bezglutenowa	kakao /bezgl/ 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.drob.wieprz.szynk.z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g jabłko pieczone 200 g Energia k cal 526 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 90 mg		zupa koperko wa z ziemn./bezgl/ 350 ml ( <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> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 846 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 158 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oliwą z ol. 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 674 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 176 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2128 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 291 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 28 g Sód 487 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,