

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-16 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU</b> ) kiełbasa podlaska 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ) musztarda 20 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z papryki i kiełb. 50 g Energia kcal 459 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 273 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g sałatka z brokuła, kalaf., pom., gr., kukur. ogórka ś. z maj. 130 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot jabłko cytryna 250 ml Energia kcal 876 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 439 mg	jabłko 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 30 g ( <b>GLU</b> ) chleb pszen. żytn. wiejski 50 g ( <b>GLU</b> ) masło 10 g ( <b>MLE</b> ) dżem brzoskwinowy 50 g szynka gotowana w. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 355 mg	kefir 220 g ( <b>MLE</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2252 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1240 mg
	Łatwo strawna	kałwa zbożowa 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, GLU</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 313 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE</b> ) kompot jabłko cytryna 250 ml Energia kcal 841 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 321 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 gotowana w. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ) dżem brzoskwinowy 50 g sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 245 mg	kefir 220 g ( <b>MLE</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2145 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1052 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-16 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-16 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 313 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 327 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	herbata z cukrem 250 ml 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 sałata zielona 20 g płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 717 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2279 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 284 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 1615 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> ) kielbasa podlaska 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) musztarda 20 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 457 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 398 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 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	rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g sałatka z brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 452 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> ) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) jajko na miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 459 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2004 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 248 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmo wy 31 g Sód 1439 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-16 czwartek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) kielbasa podlaska(0 porcje ) 100 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) muszarda 20 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 255 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 329 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z brokuła, kalaf.,pom., gr, kukur. ogórka ś. zmaj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 856 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 396 mg	jabłko 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 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowa w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) dżem brzosk winowy 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 749 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2234 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1646 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> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 315 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 240 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 916 kcal Białko ogółem 52 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 362 mg	jabłko 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	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 w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) dżem brzosk winowy 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 620 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2446 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1470 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,