

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-17 niedziela	Podstawowa	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> ) szynka gotowa w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki i świeżej koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 410 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 283 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 78 mg	rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 347 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 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> ) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. piefr. 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 506 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 2146 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1420 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowa w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 298 mg	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 266 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 128 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marche wka gotowa wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 830 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 354 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</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 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 323 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 2193 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 77 g Węgiel wodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1182 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-17 niedziela	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 goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 355 mg	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 266 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 128 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 marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 830 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 354 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 pokarmo wy 0 Sód 75 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> ) 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 kcal 486 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 364 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2284 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 80 g Węgielwodany ogółem 288 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1352 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 goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 391 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 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 sur. z kapusty pek march. jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 347 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany 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 pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 90 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 277 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 501 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1762 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 64 g Węgielwodany ogółem 229 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1370 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-17 niedziela	podstawowa dziecięca	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> ) szynka gotowa w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki i świeżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 328 mg	Kasza jaglana z mussem jabłko wym i cynamonem 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 347 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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> ) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. piefr. 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 506 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2118 kcal Białko ogółem 92 g Białko ogółem 75 g Węgiel wodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1348 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowa w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 269 mg	Kasza jaglana z mussem jabłko wym i cynamonem 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marche wka gotowa wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 830 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 354 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</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 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 359 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2406 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 81 g Węgiel wodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1149 mg

### **Oznaczenia alergenów:**

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,