

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) ketchup 20 g kiełbasa podlaska 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia k cal 494 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 364 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną i boró wkami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia k cal 46 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 3 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 18 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 włoskiej, marche wki i jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) ć wkiła z chrzanem 150 g ( <b>SOZ,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 934 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 422 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 527 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 658 mg	jogurt o woco wy 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 k cal 2165 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 15 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1530 mg
	Łatwo strawna	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 570 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 303 mg	galaretka owocowa 250 g Energia k cal 0 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	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 kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 845 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 314 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 628 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 417 mg	jogurt o woco wy 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 k cal 2206 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1101 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-18 - czwartek	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. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 361 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	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 kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 845 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 314 mg	budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 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> ) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 398 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2256 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 288 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 1285 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) ketchup 20 g kielbasa podlaska 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 440 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 364 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 sur. z kapusty włoskiej, marchwi i jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SOJ,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 879 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 422 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 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 658 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	Energia kcal 2097 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 279 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 16 g Błonnik pokarmo wy 32 g Sód 1591 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) ketchup 20 g kiełbasa podlaska 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 364 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną i boró wkami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 46 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 3 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 18 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 włoskiej, marche wki i jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SOZ,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 934 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 422 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 658 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 pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2165 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 72 g Węgielwodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 15 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1530 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> ) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 392 mg	galaretka owocowa 250 g Energia kcal 0 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgielwodany ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	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 kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 845 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 314 mg	jabłko gotowane 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 z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 339 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 pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2234 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 74 g Węgielwodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1111 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,