

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-19 piątek	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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., słon. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 438 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) kotlet rybny z dorsza 140 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g surówka z kapusty pekińskiej z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 883 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 436 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 chleb pszenno-żytni 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 527 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 658 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2204 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 15 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1558 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 20 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 673 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 416 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 pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 274 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 drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 501 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 318 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2243 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1117 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-19 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-19 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 450 mg	budyń 250ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 274 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szyonka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 414 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2295 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 315 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1320 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglowodanów	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 z rzodkiewką i koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., słon. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 395 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 419 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g sur. z kapusty pek march. jabłko z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 332 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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> ) sałatka ryżowa z mięsem, warzywami i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 699 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowana w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 283 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 224 mg	Energia kcal 2134 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 298 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1731 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-19 piątek	podstawowa dziecięca	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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., słon. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 438 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) kotlet rybny z dorsza 140 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 919 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 437 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 chleb pszenno-żytni 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 527 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 658 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2240 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 15 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1559 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> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 684 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 451 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 274 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	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 drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 415 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2295 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1166 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,