

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 02.02.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2024 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> ) Pasta HUMMUS z ciecierzycy i awokado 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL,</b> <b>SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia k cal 456 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 759 mg	Smoothie pomarańczowe (pom.jab.march.ch) 250 g Energia kcal 84 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 64 mg	kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE,</b> <b>GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> ) sur. z pora,ogórka kisz. grozku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 945 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 446 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 pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 375 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 572 mg	bułka pszenna50g, masło5g, ser biały50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 47 g Sód 2036 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10g ( <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 Energia k cal 482 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 305 mg	Smoothie pomarańczowe (pom.jab.march.ch) 250 g Energia kcal 84 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 64 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE,</b> <b>GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 858 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 256 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 10g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 450 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 315 mg	bułka pszenna50g, masło5g, ser biały50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2157 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1134 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 02.02.2024 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
02.02.2024 - piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 498 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 375 mg	budyń 250ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 850 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 247 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 430 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 374 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał.ziel 5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 191 mg	Energia k cal 2267 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 1370 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) Pasta HUMMUS z ciecierzycy i awokado 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia k cal 372 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 740 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 945 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 446 mg	jabłko 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 337 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 613 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał.ziel 5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 191 mg	Energia k cal 2075 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmo wy 44 g Sód 2047 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 02.02.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.02.2024 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> ) Pasta HUMMUS z ciecierzycy i awokado 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia k cal 456 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 759 mg	Smoothie pomarańczowe (pom.jab.march.ch) 250 g Energia kcal 84 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 64 mg	kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sosjarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml suró wka z marche wki i jabłka 150 g Energia k cal 945 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 446 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 pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z buraczka cier wonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 375 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 572 mg	bułka pszenna50g, masło5g, ser biały50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 47 g Sód 2036 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 10g ( <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 kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 637 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 377 mg	Smoothie pomarańczowe (pom.jab.march.ch) 250 g Energia kcal 84 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 64 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sosjarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 865 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 256 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> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 487 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 379 mg	bułka pszenna50g, masło5g, ser biały50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2356 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 361 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1270 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,