

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-21 wtorek	Podstawowa	herbata z cukrem(0 porcje) 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia k cal 328 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 216 mg	kasza manna z bitą śmietaną i truska wkami 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia k cal 288 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 84 mg	zupa ogórko wa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU</b> ,) suró wka z selera.jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL</b> ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 825 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 571 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> ,) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) pasta z sera białego ze ś wieżym ogórkiem 80 g ( <b>MLE</b> ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 550 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 451 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 2175 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 282 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1401 mg
	Łatwo strawna	bułka pszenna 60 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ,) połed wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia k cal 386 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 353 mg	kasza manna z bitą śmietaną i truska wkami 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 84 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) mięso drobio we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL</b> ,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU</b> ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 668 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 216 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 bułka pszenna 60 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia k cal 697 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 392 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 2223 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1124 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-21 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>bułka pszenna 60 g (<b>GLU</b>,) masło 5 g (<b>MLE</b>,) jajko na twardo 50 g (<b>JAJ</b>,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g ka wa zboż. z ml. 250 ml (<b>MLE, GLU</b>,) Energia kcal 353 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 352 mg</p>	<p>kasza manna z bitą śmietaną i truskawkami 250 ml (<b>MLE, GLU</b>,) Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 84 mg</p>	<p>zupa ryżowa diet. 350 ml (<b>MLE, SEL</b>,) mięso drobie w jarzynie 110 g (<b>MLE, SEL</b>,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (<b>GLU</b>,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 216 mg</p>	<p>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</p>	<p>ka wa zboż. z ml. 250 ml (<b>MLE, GLU</b>,) bułka pszenna 60 g (<b>GLU</b>,) masło 5 g (<b>MLE</b>,) szynka gotowana wp./kabanos/ 50 g (<b>SOJ, GOR, GLU</b>,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (<b>MLE</b>,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<b>MLE, GLU</b>,) Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 470 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 2259 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 296 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1272 mg</p>
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<b>GLU</b>,) chleb żytni razowy 40 g (<b>GLU</b>,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (<b>SOJ, GOR, GLU</b>,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 422 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 396 mg</p>	<p>kasza manna z mlekiem 250 ml (<b>MLE, GLU</b>,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg</p>	<p>zupa ogórkowa z ryżem 350 ml (<b>MLE, SEL</b>,) mięso drobie w jarzynie 110 g (<b>MLE, SEL</b>,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (<b>GLU</b>,) surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (<b>JAJ, GOR, SEL</b>,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 574 mg</p>	<p>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</p>	<p>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>,) szynka gotowana wp./kabanos/ 50 g (<b>SOJ, GOR, GLU</b>,) pasta z sera białego ze świeżym ogórkiem 80 g (<b>MLE</b>,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 466 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 432 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 1948 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 264 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1534 mg</p>

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-21 wtorek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g Energia k cal 460 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 355 mg	kasza manna z bitą śmietaną i truskawkami 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 288 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 84 mg	zupa ogórko wa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) suró wka z selera.jablka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 825 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 571 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> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) pasta z sera białego ze świeżym ogórkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 550 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 451 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2270 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1465 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> ) jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ,</b> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 541 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 426 mg	kasza manna z bitą śmietaną i truskawkami 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 288 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 84 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso drobio we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 668 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 216 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 bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 621 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 356 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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 2303 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1160 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,