

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 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 decierzycy papryki pieczonej 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 759 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 44 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) pierogi leńi we z masłem 350 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 906 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 152 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 302 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	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 422 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 341 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 2256 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 371 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1526 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> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 324 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 44 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>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> ) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 355 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> ) miód naturalny 25 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 574 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 322 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 2296 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 353 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1125 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 piątek	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> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 324 mg	plątki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 44 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>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> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 355 mg	budyń 250 ml ( <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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 331 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 2289 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 331 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1221 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-21 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-06-21 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,) pasta hummus z decierzycy papryki pieczonej 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> ,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d. z ol. 80 g Energia k cal 329 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 699 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	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, 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> ,) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL</b> ,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE</b> ,) kompot truska wko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 771 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 391 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 411 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 718 mg	kefir 220 g ( <b>MLE</b> ,) Energia k cal 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 k cal 1833 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 56 g Węgiel wodany ogółem 275 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1939 mg
2024-06-21 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 decierzycy papryki pieczonej 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> ,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d. z ol. 80 g Energia k cal 430 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 759 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami i bananem 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia k cal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 44 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL</b> ,) pierogi leni we z masłem. 300 g ( <b>JAJ, MLE, GLU</b> ,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE</b> ,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 789 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 287 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	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> ,) miód naturalny 25 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 450 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 401 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia k cal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia k cal 2132 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 364 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1495 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 piątek	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> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 324 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami i bananem 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 44 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>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> ) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 355 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 pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połędwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 417 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	Energia kcal 2328 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 29 g Sód 1219 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,