

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-21 wtorek	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> ) galaretką drobiową z warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 506 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 537 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 solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) krokiety z pieczarkami i żółtym serem 2 szt ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) surówka z marchwi i jabłkami 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko cytryna 250 ml Energia kcal 893 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 153 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 736 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> ) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 537 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2217 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 2060 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) galaretką drobiową z warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 419 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> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłkami 180 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko cytryna 250 ml Energia kcal 903 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 280 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> ) dżem truskawkowy 50 g polej wica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 235 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2122 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1184 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-21 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-21 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) galaretką drobiową z warzy wami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 440 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 406 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 180 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 903 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 280 mg	budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 473 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 308 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia k cal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2262 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1315 mg
	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> ) galaretką drobiową z warzy wami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia k cal 406 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 477 mg	płatki owsiane z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 110 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 42 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 180 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 852 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 298 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 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> ) połędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 302 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 345 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowa w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) Energia k cal 250 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 224 mg	Energia kcal 2002 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 267 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1388 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-21 wtorek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) galaretki drobiowa z warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 477 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 solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) krokiety z pieczarkami i żółtym serem 2 szt ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) surówka z marchwi i jabłkami 180 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 901 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 155 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 755 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> ) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 537 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2179 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 351 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 2020 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	kałwa zbożowa z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) galaretki drobiowa z warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 419 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 diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłkami 180 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 903 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 280 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	kałwa zbożowa z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem truskawkowy 50 g polej wica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 587 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 368 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2320 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1317 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,