

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-22 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, a wokado, rukoi, st., mozzarelli z ol.z ol. 100 g Energia k cal 677 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 917 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 200 ml Energia k cal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 6 mg	zupa ogórko wa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) naleśniki z serem białym z brzosk winią 2 szt ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) mus truska wko wy 50 g bita śmietana 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sur. z marchw wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 924 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 161 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 515 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 430 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 339 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2291 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 386 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1783 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem truska wko wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 250 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 654 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 432 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia k cal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	zupa grysiko wa 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> ) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 651 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 232 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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> ) miód naturalny 25 g Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 647 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 356 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2212 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1065 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-22 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 koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 474 mg	budyń 250ml ( <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 grysiko wa 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> ) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 232 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 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> ) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 587 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 414 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2243 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 302 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1288 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> ) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, a wokado, rukol, st., mozzarelli z ol.z ol. 100 g Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 911 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa ogórko wa z ziemniakami 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> ) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 703 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 512 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 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 320 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 379 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1928 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1904 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-22 piątek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 200 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, a wokado, rukoli, st., mozzarella z ol. z ol. 100 g Energia k cal 640 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 870 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 ogórko wa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) naleśniki z serem białym z brzosk winią 2 szt ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) mus truska wko wy 50 g bita śmietana 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sur. z marchie wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 908 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 157 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 515 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 200 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 Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 419 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 339 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2252 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 387 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1736 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> ) dżem truska wko wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 300 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 688 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 453 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	zupa grysiko wa 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> ) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 651 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 232 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> ) miód naturalny 25 g Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 647 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 356 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2246 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1087 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,