

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	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> ) sałatka makarono wa z szynką dr. warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 690 mg	budyń z ka wałkami gruszkami i słoneczn. 200 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 192 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 59 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) naleśniki z serem białym z brzoskwinia 2 szt ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) jabłka zasmażane 200 g ( <b>MLE,</b> ) sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynekami 150 g kompot truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 952 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 170 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 264 mg	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	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> ) południowa dr. z pasieki 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 845 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2250 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 369 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1937 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 288 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 g Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchewki i jabłkami 150 g kompot truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 247 mg	jabłko gotowane 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	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) południowa dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 553 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 344 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2237 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 331 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1049 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-22 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-22 poniedziałek	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> ) szynka gotowa. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 371 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 ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 247 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) południowa dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 403 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	Energia kcal 2320 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 318 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1279 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 makaronowa z szynką dr., warzywami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z oli. 70 g Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 672 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki 250 ml Energia kcal 846 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 265 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> ) południowa dr. z pasieki 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 317 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 886 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	Energia kcal 1969 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1953 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	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> ) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 690 mg	budyń z ka wałkami gruszek i słoneczn. 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 240 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) naleśniki z serem białym z brzoskwinia 2 szt ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) jabłka zasmażane 200 g ( <b>MLE,</b> ) sur. z marchewki, jabłkami i ananasa z rodzynekami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 952 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 170 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 264 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 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> ) południowa dr. z pasieki 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 845 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2225 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 372 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1876 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kielb. krak. wp./kabanos/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 440 mg	budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchewki i jabłkami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 247 mg	jabłko gotowane 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) południowa dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 326 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	Energia kcal 2307 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 339 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1165 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,