

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-22 środa	Podstawowa	ka w a zboż z ml. ( <i>MLE, GLU,</i> ) chleb pszenno-żytni ( <i>GLU,</i> ) chleb żytni razowy ( <i>GLU,</i> ) masło ( <i>MLE,</i> ) miód naturalny kielb.krak.wp./kabanos/ ( <i>MLE, GOR, GLU,</i> ) sałatka z papryki ś w., rukoli, og.ś w., słon. z ol.z ol. Energia kcal 524,70 kcal Białko ogółem 14,60 g Tłuszcz 23,20 g Węgiel wodany ogółem 66,70 g k w. tłu szcz. wielonienasycone ogółem 1,60 g Błonnik pokarmowy 4,30 g Sód 486,70 mg	drożdżówka z budyniem herbata zielona b/c Energia kcal 305,10 kcal Białko ogółem 7,70 g Tłuszcz 6,20 g Węgiel wodany ogółem 55,50 g k w. tłu szcz. wielonienasycone ogółem 1,20 g Błonnik pokarmowy 1,60 g Sód 254,90 mg	zupa grochowa z ziemn. ( <i>SOJ, GOR, GLU, SEL,</i> ) makaron razowy z serem białym i bozkciem ( <i>SOJ, MLE,</i> ) sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. ( <i>JAJ, GOR,</i> ) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z ol. kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną Energia kcal 803,40 kcal Białko ogółem 68,10 g Tłuszcz 34,30 g Węgiel wodany ogółem 118,10 g k w. tłu szcz. wielonienasycone ogółem 5,10 g Błonnik pokarmowy 44,80 g Sód 164,10 mg	jabłko Energia kcal 82,80 kcal Białko ogółem 0,70 g Tłuszcz 0,70 g Węgiel wodany ogółem 21,80 g k w. tłu szcz. wielonienasycone ogółem 0,20 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sód 3,60 mg	herbata z cukrem chleb pszenno-żytni ( <i>GLU,</i> ) chleb żytni razowy ( <i>GLU,</i> ) masło ( <i>MLE,</i> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' ( <i>GOR, GLU, SEL,</i> ) sałata zielona Energia kcal 347,10 kcal Białko ogółem 8,90 g Tłuszcz 10,80 g Węgiel wodany ogółem 53,00 g k w. tłu szcz. wielonienasycone ogółem 0,90 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sód 337,10 mg	maślanka Energia kcal 113,40 kcal Białko ogółem 9,50 g Tłuszcz 2,70 g Węgiel wodany ogółem 13,00 g k w. tłu szcz. wielonienasycone ogółem g Błonnik pokarmowy g Sód mg	Energia kcal 2 176,50 kcal Białko ogółem 109,50 g Tłuszcz 77,90 g Węgiel wodany ogółem 328,10 g k w. tłu szcz. wielonienasycone ogółem 9,00 g Błonnik pokarmowy 57,90 g Sód 1 246,40 mg
	Łatwo strawna	ka w a zboż z ml. ( <i>MLE, GLU,</i> ) bułka pszenna ( <i>GLU,</i> ) masło ( <i>MLE,</i> ) miód naturalny kielb.krak.drob. ( <i>GOR, GLU,</i> ) sałatka z roszonek Energia kcal 412,10 kcal Białko ogółem 13,00 g Tłuszcz 14,70 g Węgiel wodany ogółem 55,70 g k w. tłu szcz. wielonienasycone ogółem 1,20 g Błonnik pokarmowy 1,00 g Sód 277,40 mg	drożdżówka z budyniem herbata zielona b/c Energia kcal 305,10 kcal Białko ogółem 7,70 g Tłuszcz 6,20 g Węgiel wodany ogółem 55,50 g k w. tłu szcz. wielonienasycone ogółem 1,20 g Błonnik pokarmowy 1,60 g Sód 254,90 mg	zupa ziemniaczana dietet. ( <i>MLE, GLU, SEL,</i> ) mięso wieprzowe w jarzynie ( <i>SEL,</i> ) makaron got. ( <i>GLU,</i> ) sałatka z pomidora bez skórki sałata zielona z jog. naturalnym ( <i>MLE,</i> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną Energia kcal 862,20 kcal Białko ogółem 36,00 g Tłuszcz 28,90 g Węgiel wodany ogółem 125,30 g k w. tłu szcz. wielonienasycone ogółem 3,20 g Błonnik pokarmowy 11,50 g Sód 172,90 mg	jabłko gotowane Energia kcal 82,80 kcal Białko ogółem 0,70 g Tłuszcz 0,70 g Węgiel wodany ogółem 21,80 g k w. tłu szcz. wielonienasycone ogółem 0,20 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sód 3,60 mg	herbata z cukrem bułka pszenna ( <i>GLU,</i> ) masło ( <i>MLE,</i> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' ( <i>GOR, GLU, SEL,</i> ) sałata zielona ryż na mleku ( <i>MLE,</i> ) Energia kcal 474,70 kcal Białko ogółem 15,40 g Tłuszcz 15,40 g Węgiel wodany ogółem 67,80 g k w. tłu szcz. wielonienasycone ogółem 1,10 g Błonnik pokarmowy 1,70 g Sód 298,80 mg	maślanka Energia kcal 113,40 kcal Białko ogółem 9,50 g Tłuszcz 2,70 g Węgiel wodany ogółem 13,00 g k w. tłu szcz. wielonienasycone ogółem g Błonnik pokarmowy g Sód mg	Energia kcal 2 250,30 kcal Białko ogółem 82,30 g Tłuszcz 68,60 g Węgiel wodany ogółem 339,10 g k w. tłu szcz. wielonienasycone ogółem 6,90 g Błonnik pokarmowy 19,40 g Sód 1 007,60 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-22 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-22 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kawa zboż. z ml. ( <i>MLE, GLU,</i> )            bułka pszenna ( <i>GLU,</i> )            kielb.krak.drob. ( <i>GOR, GLU,</i> )            sałatka z rozponki            kasza manna na mleku ( <i>MLE, GLU,</i> )  <b>Energia kcal 427,10 kcal</b>  <b>Białko ogółem 19,70 g</b>  <b>Tłuszcz 12,70 g</b>  <b>Węgiel wodany ogółem 57,50 g</b>  <b>k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,30 g</b>  <b>Błonnik pokarmowy 1,40 g</b>  <b>Sód 347,90 mg</b></p>	<p>drożdżówka z budyniem  <b>Energia kcal 305,10 kcal</b>  <b>Białko ogółem 7,70 g</b>  <b>Tłuszcz 6,20 g</b>  <b>Węgiel wodany ogółem 55,50 g</b>  <b>k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,20 g</b>  <b>Błonnik pokarmowy 1,60 g</b>  <b>Sód 254,70 mg</b></p>	<p>zupa ziemniaczana dietet. ( <i>MLE, GLU, SEL,</i> )            mięso wieprzowe w jarzynie ( <i>SEL,</i> )            makaron got. ( <i>GLU,</i> )            sałatka z pomidora bez skórki            sałata zielona z jog. naturalnym ( <i>MLE,</i> )            kompot            boró wko wo-truska wko wy z cytryną  <b>Energia kcal 862,20 kcal</b>  <b>Białko ogółem 36,00 g</b>  <b>Tłuszcz 28,90 g</b>  <b>Węgiel wodany ogółem 125,30 g</b>  <b>k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3,20 g</b>  <b>Błonnik pokarmowy 11,50 g</b>  <b>Sód 172,90 mg</b></p>	<p>kefir ( <i>MLE,</i> )  <b>Energia kcal 101,00 kcal</b>  <b>Białko ogółem 6,70 g</b>  <b>Tłuszcz 4,00 g</b>  <b>Węgiel wodany ogółem 9,30 g</b>  <b>k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,10 g</b>  <b>Błonnik pokarmowy g</b>  <b>Sód 75,20 mg</b></p>	<p>kawa zboż. z ml. ( <i>MLE, GLU,</i> )            bułka pszenna ( <i>GLU,</i> )            Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' ( <i>GOR, GLU, SEL,</i> )            sałata zielona            ryż na mleku ( <i>MLE,</i> )  <b>Energia kcal 500,50 kcal</b>  <b>Białko ogółem 21,70 g</b>  <b>Tłuszcz 13,80 g</b>  <b>Węgiel wodany ogółem 71,70 g</b>  <b>k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,20 g</b>  <b>Błonnik pokarmowy 1,80 g</b>  <b>Sód 378,00 mg</b></p>	<p>maślanka  <b>Energia kcal 113,40 kcal</b>  <b>Białko ogółem 9,50 g</b>  <b>Tłuszcz 2,70 g</b>  <b>Węgiel wodany ogółem 13,00 g</b>  <b>k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem g</b>  <b>Błonnik pokarmowy g</b>  <b>Sód mg</b></p>	<p><b>Energia kcal 2 309,30 kcal</b>  <b>Białko ogółem 101,30 g</b>  <b>Tłuszcz 68,30 g</b>  <b>Węgiel wodany ogółem 332,30 g</b>  <b>k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7,00 g</b>  <b>Błonnik pokarmowy 16,30 g</b>  <b>Sód 1 228,70 mg</b></p>
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>herbata b/c            chleb pszenno-żytni ( <i>GLU,</i> )            chleb żytni razowy ( <i>GLU,</i> )            masło ( <i>MLE,</i> )            kielb.krak.drob. ( <i>GOR, GLU,</i> )            sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., sion. z ol. z ol.  <b>Energia kcal 330,70 kcal</b>  <b>Białko ogółem 10,50 g</b>  <b>Tłuszcz 14,60 g</b>  <b>Węgiel wodany ogółem 39,70 g</b>  <b>k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,80 g</b>  <b>Błonnik pokarmowy 4,30 g</b>  <b>Sód 348,10 mg</b></p>	<p>płatki o wsiane z ml. ( <i>MLE, GLU,</i> )  <b>Energia kcal 137,30 kcal</b>  <b>Białko ogółem 6,00 g</b>  <b>Tłuszcz 5,00 g</b>  <b>Węgiel wodany ogółem 18,10 g</b>  <b>k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,60 g</b>  <b>Błonnik pokarmowy 1,20 g</b>  <b>Sód 52,40 mg</b></p>	<p>zupa grochowa z ziemn. ( <i>SOJ, GOR, GLU, SEL,</i> )            mięso wieprzowe w jarzynie ( <i>SEL,</i> )            makaron razowy got. ( <i>GLU,</i> )            sur. z kapusty pek march.            jabłka z maj. ( <i>JAJ, GOR,</i> )            sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol.            kompot            truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru  <b>Energia kcal 1 123,80 kcal</b>  <b>Białko ogółem 47,90 g</b>  <b>Tłuszcz 43,80 g</b>  <b>Węgiel wodany ogółem 153,00 g</b>  <b>k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6,70 g</b>  <b>Błonnik pokarmowy 20,40 g</b>  <b>Sód 223,70 mg</b></p>	<p>jabłko  <b>Energia kcal 82,80 kcal</b>  <b>Białko ogółem 0,70 g</b>  <b>Tłuszcz 0,70 g</b>  <b>Węgiel wodany ogółem 21,80 g</b>  <b>k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,20 g</b>  <b>Błonnik pokarmowy 3,60 g</b>  <b>Sód 3,60 mg</b></p>	<p>herbata b/c            chleb pszenno-żytni ( <i>GLU,</i> )            chleb żytni razowy ( <i>GLU,</i> )            masło ( <i>MLE,</i> )            Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' ( <i>GOR, GLU, SEL,</i> )            sałata zielona  <b>Energia kcal 292,40 kcal</b>  <b>Białko ogółem 8,90 g</b>  <b>Tłuszcz 10,80 g</b>  <b>Węgiel wodany ogółem 39,60 g</b>  <b>k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,90 g</b>  <b>Błonnik pokarmowy 3,60 g</b>  <b>Sód 337,00 mg</b></p>	<p>maślanka  <b>Energia kcal 113,40 kcal</b>  <b>Białko ogółem 9,50 g</b>  <b>Tłuszcz 2,70 g</b>  <b>Węgiel wodany ogółem 13,00 g</b>  <b>k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem g</b>  <b>Błonnik pokarmowy g</b>  <b>Sód mg</b></p>	<p><b>Energia kcal 2 080,40 kcal</b>  <b>Białko ogółem 83,50 g</b>  <b>Tłuszcz 77,60 g</b>  <b>Węgiel wodany ogółem 285,20 g</b>  <b>k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10,20 g</b>  <b>Błonnik pokarmowy 33,10 g</b>  <b>Sód 964,80 mg</b></p>

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-22 środa	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem chleb pszenno-żytni ( <i>GLU,</i> ) chleb żytni razowy ( <i>GLU,</i> ) masło ( <i>MLE,</i> ) miód naturalny kiełb.krak.drob. ( <i>GOR,</i> <i>GLU,</i> ) sałatka z papryki ś w., rukoli, og.ś w., słon. z ol.z ol. <b>Energia kcal 458,30 kcal</b> <b>Białko ogółem 10,50 g</b> <b>Tłuszcz 14,60 g</b> <b>Węgiel wodany ogółem 71,10 g</b> <b>k.w.tłuszcz.</b> <b>wielonienasycone</b> <b>ogółem 1,80 g</b> <b>Błonnik pokarmowy 4,30 g</b> <b>Sód 349,80 mg</b>	drożdżówka z budyniem herbata zielona b/c <b>Energia kcal 305,10 kcal</b> <b>Białko ogółem 7,70 g</b> <b>Tłuszcz 6,20 g</b> <b>Węgiel wodany ogółem 55,50 g</b> <b>k.w.tłuszcz.</b> <b>wielonienasycone</b> <b>ogółem 1,20 g</b> <b>Błonnik pokarmowy 1,60 g</b> <b>Sód 254,90 mg</b>	zupa grochowa z ziemn. ( <i>SOJ, GOR, GLU, SEL,</i> ) makaron razowy z serem białym i bo czkiem ( <i>SOJ,</i> <i>MLE,</i> ) sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. ( <i>JAJ, GOR,</i> ) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z ol. kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną <b>Energia kcal 777,90 kcal</b> <b>Białko ogółem 62,10 g</b> <b>Tłuszcz 32,30 g</b> <b>Węgiel wodany ogółem 116,10 g</b> <b>k.w.tłuszcz.</b> <b>wielonienasycone</b> <b>ogółem 5,00 g</b> <b>Błonnik pokarmowy 41,30 g</b> <b>Sód 160,70 mg</b>	jabłko <b>Energia kcal 82,80 kcal</b> <b>Białko ogółem 0,70 g</b> <b>Tłuszcz 0,70 g</b> <b>Węgiel wodany ogółem 21,80 g</b> <b>k.w.tłuszcz.</b> <b>wielonienasycone</b> <b>ogółem 0,20 g</b> <b>Błonnik pokarmowy 3,60 g</b> <b>Sód 3,60 mg</b>	herbata z cukrem chleb pszenno-żytni ( <i>GLU,</i> ) chleb żytni razowy ( <i>GLU,</i> ) masło ( <i>MLE,</i> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' ( <i>GOR, GLU, SEL,</i> ) sałata zielona ryż na mleku ( <i>MLE,</i> ) <b>Energia kcal 544,30 kcal</b> <b>Białko ogółem 16,90 g</b> <b>Tłuszcz 17,10 g</b> <b>Węgiel wodany ogółem 80,60 g</b> <b>k.w.tłuszcz.</b> <b>wielonienasycone</b> <b>ogółem 1,10 g</b> <b>Błonnik pokarmowy 4,20 g</b> <b>Sód 423,40 mg</b>	sok bobo fruit <b>Energia kcal 64,60 kcal</b> <b>Białko ogółem 0,30 g</b> <b>Tłuszcz 0,20 g</b> <b>Węgiel wodany ogółem 14,70 g</b> <b>k.w.tłuszcz.</b> <b>wielonienasycone</b> <b>ogółem 2,00 g</b> <b>Błonnik pokarmowy 1,60 g</b> <b>Sód 0,10 mg</b>	<b>Energia kcal 2 233,00 kcal</b> <b>Białko ogółem 98,20 g</b> <b>Tłuszcz 71,10 g</b> <b>Węgiel wodany ogółem 359,80 g</b> <b>k.w.tłuszcz.</b> <b>wielonienasycone</b> <b>ogółem 11,30 g</b> <b>Błonnik pokarmowy 56,60 g</b> <b>Sód 1 192,50 mg</b>
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka w a zboż. z ml. ( <i>MLE,</i> <i>GLU,</i> ) bułka pszenna ( <i>GLU,</i> ) masło ( <i>MLE,</i> ) miód naturalny kiełb.krak.drob. ( <i>GOR,</i> <i>GLU,</i> ) sałatka z roszonek <b>Energia kcal 412,10 kcal</b> <b>Białko ogółem 13,00 g</b> <b>Tłuszcz 14,70 g</b> <b>Węgiel wodany ogółem 55,70 g</b> <b>k.w.tłuszcz.</b> <b>wielonienasycone</b> <b>ogółem 1,20 g</b> <b>Błonnik pokarmowy 0,90 g</b> <b>Sód 277,40 mg</b>	drożdżówka z budyniem herbata zielona b/c <b>Energia kcal 305,10 kcal</b> <b>Białko ogółem 7,70 g</b> <b>Tłuszcz 6,20 g</b> <b>Węgiel wodany ogółem 55,50 g</b> <b>k.w.tłuszcz.</b> <b>wielonienasycone</b> <b>ogółem 1,20 g</b> <b>Błonnik pokarmowy 1,60 g</b> <b>Sód 254,90 mg</b>	zupa ziemniaczana dietet. ( <i>MLE, GLU, SEL,</i> ) mięso wieprzowe w jarzynie ( <i>SEL,</i> ) makaron got. ( <i>GLU,</i> ) sałatka z pomidora bez skórki sałata zielona z jog. naturalnym ( <i>MLE,</i> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną <b>Energia kcal 862,20 kcal</b> <b>Białko ogółem 36,00 g</b> <b>Tłuszcz 28,90 g</b> <b>Węgiel wodany ogółem 125,30 g</b> <b>k.w.tłuszcz.</b> <b>wielonienasycone</b> <b>ogółem 3,20 g</b> <b>Błonnik pokarmowy 11,50 g</b> <b>Sód 172,90 mg</b>	jabłko gotowane <b>Energia kcal 82,80 kcal</b> <b>Białko ogółem 0,70 g</b> <b>Tłuszcz 0,70 g</b> <b>Węgiel wodany ogółem 21,80 g</b> <b>k.w.tłuszcz.</b> <b>wielonienasycone</b> <b>ogółem 0,20 g</b> <b>Błonnik pokarmowy 3,60 g</b> <b>Sód 3,60 mg</b>	herbata z cukrem bułka pszenna ( <i>GLU,</i> ) masło ( <i>MLE,</i> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' ( <i>GOR, GLU, SEL,</i> ) sałata zielona ryż na mleku ( <i>MLE,</i> ) <b>Energia kcal 441,80 kcal</b> <b>Białko ogółem 14,10 g</b> <b>Tłuszcz 14,40 g</b> <b>Węgiel wodany ogółem 63,30 g</b> <b>k.w.tłuszcz.</b> <b>wielonienasycone</b> <b>ogółem 1,10 g</b> <b>Błonnik pokarmowy 1,60 g</b> <b>Sód 284,40 mg</b>	maślanka <b>Energia kcal 113,40 kcal</b> <b>Białko ogółem 9,50 g</b> <b>Tłuszcz 2,70 g</b> <b>Węgiel wodany ogółem 13,00 g</b> <b>k.w.tłuszcz.</b> <b>wielonienasycone</b> <b>ogółem g</b> <b>Błonnik pokarmowy g</b> <b>Sód mg</b>	<b>Energia kcal 2 217,40 kcal</b> <b>Białko ogółem 81,00 g</b> <b>Tłuszcz 67,60 g</b> <b>Węgiel wodany ogółem 334,60 g</b> <b>k.w.tłuszcz.</b> <b>wielonienasycone</b> <b>ogółem 6,90 g</b> <b>Błonnik pokarmowy 19,20 g</b> <b>Sód 993,20 mg</b>

### **Oznaczenia alergenów:**

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,