

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-22 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |               | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA  |
|---------------------|---------------|--|--|--|--|--|---|---|
| 2024-08-22 czwartek | Podstawowa    | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 490 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 74 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmo wy 5 g<br>Sód 538 mg | budyń czekolado wy z ka wałkami gruszek i słonecz. 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 235 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 38 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 70 mg | rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 857 kcal<br>Białko ogółem 44 g<br>Tłuszcz 33 g<br>Węglowodany ogółem 109 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmo wy 13 g<br>Sód 347 mg     | jabłko pieczone 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 415 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 49 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 4 g<br>Sód 477 mg | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg | Energia kcal 2190 kcal<br>Białko ogółem 95 g<br>Tłuszcz 74 g<br>Węglowodany ogółem 308 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 14 g<br>Błonnik pokarmowy 28 g<br>Sód 1449 mg |
|                     | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżem truska wko wy 50 g<br>kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 329 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 37 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 137 mg                                       | budyń 250ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 204 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 29 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0<br>Sód 92 mg  | zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 857 kcal<br>Białko ogółem 46 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 113 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmo wy 12 g<br>Sód 317 mg | jabłko pieczone 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 599 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węglowodany ogółem 76 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 3 g<br>Sód 435 mg   | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg | Energia kcal 2181 kcal<br>Białko ogółem 102 g<br>Tłuszcz 75 g<br>Węglowodany ogółem 293 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 20 g<br>Sód 998 mg  |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-22 KUCHNIA OGÓLNA

|                     | Śniadanie                                      | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA   |  |
|---------------------|--|--|---|--|--|--|--|--|
| 2024-08-22 czwartek | Łatwo strawna bogatobiałkowa                   | ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>kieb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 490 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węgiel wodany ogółem 63 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 367 mg | budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 204 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węgiel wodany ogółem 29 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 92 mg           | zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 857 kcal<br>Białko ogółem 46 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węgiel wodany ogółem 113 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 317 mg       | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na półmiękką 50 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka gotowana w.<br>wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 536 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węgiel wodany ogółem 64 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 458 mg | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węgiel wodany ogółem 16 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg               | Energia kcal 2298 kcal<br>Białko ogółem 117 g<br>Tłuszcz 78 g<br>Węgiel wodany ogółem 295 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 1322 mg |
|                     | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pył. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka ryżowa z szynką drob. warzywną i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 457 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węgiel wodany ogółem 78 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 601 mg                     | budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 138 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węgiel wodany ogółem 22 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 52 mg | rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>sur. z kapusty pek. march. jabłko z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 802 kcal<br>Białko ogółem 44 g<br>Tłuszcz 33 g<br>Węgiel wodany ogółem 95 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 347 mg | jabłko pieczone 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węgiel wodany ogółem 22 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg      | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pył. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na półmiękką 50 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka gotowana w.<br>wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 315 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węgiel wodany ogółem 38 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 417 mg          | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węgiel wodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 1881 kcal<br>Białko ogółem 87 g<br>Tłuszcz 62 g<br>Węgiel wodany ogółem 264 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 12 g<br>Błonnik pokarmowy 27 g<br>Sód 1510 mg |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-22 KUCHNIA OGÓLNA

|            |          | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |   |   |
|------------|----------|------------|--------------|--|--|---|--|---|---|---|
| 2024-08-22 | czwartek | podstawowa | dziecięca    | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 512 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 79 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmo wy 5 g<br>Sód 579 mg | budyń czekolado wy z ka wałkami gruszki i słonecz. 200 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 188 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 30 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 56 mg | rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 857 kcal<br>Białko ogółem 44 g<br>Tłuszcz 33 g<br>Węglowodany ogółem 109 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmo wy 13 g<br>Sód 347 mg | jabłko pieczone 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 522 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 70 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 5 g<br>Sód 490 mg | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg | Energia kcal 2272 kcal<br>Białko ogółem 97 g<br>Tłuszcz 74 g<br>Węglowodany ogółem 326 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 14 g<br>Błonnik pokarmowy 28 g<br>Sód 1489 mg |

### **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,                       |