

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-22 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g jabłko 200 g Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 72 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 433 mg		zupa pomidoro wa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) schab w jarzynach 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sałatka z brokuła, pomidora , ogórka św. i kukurydzy z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 889 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 123 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 228 mg			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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem wielowocowy 50 g szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g lane kluski na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 85 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 489 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 2111 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 289 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1225 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> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) jabłko goto wane 200 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 92 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 432 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) schab w jarzynach diet. 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 751 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 101 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 164 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem wielowocowy 50 g szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 250 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 83 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 341 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 2116 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 285 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1012 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-22 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) jabko goto wane 200 g Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 413 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) schab w jarzynie diet. 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 169 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 377 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2299 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 327 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1121 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	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> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 410 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) schab w jarzynach 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sałatka z brokula, pomidora , ogórka ś w. i kukurydzy z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 854 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 228 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 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."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 306 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 383 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1836 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 248 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1153 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-22 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 388 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 262 mg	kasza manna z musem truska wko wym 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 149 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 44 mg	zupa ryżo wa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) schab w jarzynie diet 80 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z jog. naturalnym 40 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 426 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 93 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) dżem wielowocowy 30 g szynka drob."mas.Rzem" 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 40 g lane kluski na mleku 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 384 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 255 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 kcal 1468 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 204 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 657 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 250 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko 200 g Energia k cal 642 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 137 mg		zupa pomidorowa z ryżem /bezgl/ 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) schab w jarzynach 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z brokuła, pomidora , ogórka ś w. i kukurydzy z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 857 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 224 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) dżem wielowocowy 50 g szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g lane kluski na ml./bezglut/ 250 ml ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Energia k cal 548 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 123 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2148 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 559 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,