

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-23	poniedziałek	Podstawowa herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) musztarda 20 g ( <b>SOJ,</b> <b>GOR,</b> ) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ,</b> <b>GOR,</b> <b>GLU,</b> ) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., ston. i d.z ol. 80 g jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 68 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 428 mg		zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml ( <b>MLE,</b> <b>SEL,</b> ) kasztotto z pieczakiem, mięsem wieprz.i warzywami 350 g ( <b>MLE,</b> <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> <b>SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 737 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 133 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 238 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 90 g ( <b>JAJ,</b> <b>GOR,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> ) Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 87 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 648 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał.ziel 5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2216 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1504 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowa. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ,</b> <b>GOR,</b> <b>GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 361 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> <b>SEL,</b> ) kasztotto z kaszą jęczmieńsiem wieprz.i warzywami 350 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> <b>SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 707 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 123 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 141 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem brzoskwinowy 50 g kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> ) Energia kcal 696 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 421 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał.ziel 5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2027 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1113 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-23 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-23 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 361 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kaszotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 300 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 132 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 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 420 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał.ziel 5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2267 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 321 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1242 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> ) musztarda 20 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kiełbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 589 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 496 mg	ryż zml. 250ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) kaszotto z pęczakiem, mięsem wieprz.i warzywami 350 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 237 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 287 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 484 mg	kanapka z masłem, b.serem i sał.ziel. 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 301 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 193 mg	Energia kcal 2076 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 80 g Węgiel wodany ogółem 287 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1466 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-23 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> ) musztarda 20 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g jogurt owoowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 488 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) kasztotto z pęczakiem, mięsem wieprz.i warzywami 350 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 737 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 238 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 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 312 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 441 mg	bułka pszenna50g, masło5g, ser biały50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1424 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowa wp./kabanos/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 10 g jogurt owoowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 230 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 161 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 38 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasztotto z kaszą jęczmieńem wieprz.i warzywami 120 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) sos koperkowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 286 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 58 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 150 ml bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g makaron na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 246 mg	bułka pszenna50g, masło5g, ser biały50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 1455 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 217 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 766 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-23 poniedziałek	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g ( <b>GOR</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś.w., słon. i d.z ol. 80 g jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 459 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 83 mg		zupa jarzynowa z ziemn./bezgl/ 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) risotto z mięsem wieprz. i jarz./bezgl/ 350 g ( <b>SEL</b> ,) sos koperkowy /bezgl/ 50 g ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 869 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 134 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 258 mg			herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 80 g ( <b>JAJ</b> , <b>GOR</b> ,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g makaron na mleku /bezgl./ 350 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 587 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 82 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 242 mg	Chleb bezglut. jasny Belviten 50 g masło 5 g ( <b>MLE</b> ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 30 g ( <b>MLE</b> ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 183 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 21 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 16 mg	Energia kcal 2097 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 299 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 599 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,