

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-24 środa	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 ze ś wieżym ogórkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 450 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 428 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i truska wkami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia k cal 148 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 12 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) kotlet mielony wieprz. 110 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g sałatka z brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 930 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 460 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g połęd wica dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 430 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 346 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2128 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1340 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 koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 633 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 428 mg	galaretka owocowa 250 g Energia k cal 0 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 741 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 279 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połęd wica dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 562 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 316 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2105 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1117 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-24 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 409 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 jarzynowa z l.c /diet/ 350ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 279 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) połędwica dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 375 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	Energia kcal 2202 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 302 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1320 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> ) pasta z sera białego ze śmietaną 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki i kiełbaski 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 301 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 408 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z brokuła, kalafiora, pomidora, grzybków 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 270 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> ) połędwica dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i kiełbaski 80 g Energia kcal 320 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 386 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	Energia kcal 1692 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 240 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1211 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-24 środa	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> ) pasta z sera białego ze ś wieżym ogórkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 450 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 428 mg	galaretko o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i truska wkami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia k cal 148 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 12 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) kotlet mielony wieprz. 110 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g sałatka z brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 930 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 460 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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> ) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 535 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 663 mg	deser "gerber" 125 g Energia k cal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia k cal 2175 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1566 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	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 koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 557 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 392 mg	galaretko o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i truska wkami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia k cal 148 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 12 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 741 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 279 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g poledwica dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 635 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 317 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2250 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1094 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,