

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-24 środa	Podstawowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel. pietr. 90 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia k cal 384 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 397 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml, trusk) 250 g Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pieczarki duszone 200 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 995 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 162 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 24 g Sód 229 mg	jabłko pieczone 200 g Energia k cal 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	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 połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 455 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 406 mg	bułka pszenna 50g , serb 30g, szynka dr 30g, sał ziel 5g 1 szt ( <b>MLE, GOR, GLU, SEL,</b> ) Energia k cal 171 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 188 mg	Energia k cal 2174 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 341 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 1227 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 656 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 444 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml, trusk) 250 g Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa jarzynowa z ziem. diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 637 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 121 mg	jabłko pieczone 200 g Energia k cal 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem wielowocowy 50 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 614 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 317 mg	bułka pszenna 50g , serb 30g, szynka dr 30g, sał ziel 5g 1 szt ( <b>MLE, GOR, GLU, SEL,</b> ) Energia k cal 171 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 188 mg	Energia k cal 2247 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 354 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1078 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-24 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )            bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )            masło 5 g ( <b>MLE,</b> )            pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )            sałata zielona 20 g            kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )            Energia kcal 584 kcal            Białko ogółem 31 g            Tłuszcz 20 g            Węgiel wodany ogółem 70 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 2 g            Sód 426 mg</p>	<p>Smoothie truskawkowe (zs.ml, trusk) 250 g            Energia kcal 86 kcal            Białko ogółem 2 g            Tłuszcz 1 g            Węgiel wodany ogółem 24 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 0 g            Błonnik pokarmowy 6 g            Sód 4 mg</p>	<p>zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )            risotto z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>SEL,</b> )            sos jarzynowy wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )            sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )            kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml            Energia kcal 637 kcal            Białko ogółem 19 g            Tłuszcz 15 g            Węgiel wodany ogółem 114 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 9 g            Sód 121 mg</p>	<p>budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )            Energia kcal 204 kcal            Białko ogółem 7 g            Tłuszcz 7 g            Węgiel wodany ogółem 29 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 0 g            Błonnik pokarmowy 0            Sód 92 mg</p>	<p>ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )            bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )            masło 5 g ( <b>MLE,</b> )            dżem wieloo wooc wy 50 g            poleń wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g            sałatka z pomidora bez skórki 80 g            płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )            Energia kcal 627 kcal            Białko ogółem 29 g            Tłuszcz 18 g            Węgiel wodany ogółem 92 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 5 g            Sód 376 mg</p>	<p>bułka pszenna 50g , serb 30g, szynka dr 30g, sał ziel 5g 1 szt ( <b>MLE, GOR, GLU, SEL,</b> )            Energia kcal 171 kcal            Białko ogółem 13 g            Tłuszcz 3 g            Węgiel wodany ogółem 26 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 0 g            Błonnik pokarmowy 1 g            Sód 188 mg</p>	<p>Energia kcal 2309 kcal            Białko ogółem 100 g            Tłuszcz 63 g            Węgiel wodany ogółem 354 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 6 g            Błonnik pokarmowy 22 g            Sód 1207 mg</p>
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	<p>herbata b/c 250 ml            chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )            chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> )            pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 90 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> )            sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g            Energia kcal 307 kcal            Białko ogółem 16 g            Tłuszcz 9 g            Węgiel wodany ogółem 42 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 4 g            Sód 477 mg</p>	<p>kisiel bez cukru 250 ml            Energia kcal 10 kcal            Białko ogółem 0            Tłuszcz 0            Węgiel wodany ogółem 2 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 0            Błonnik pokarmowy 0            Sód 0 mg</p>	<p>zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )            risotto z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>SEL,</b> )            sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )            pieczarki duszone 250 g ( <b>MLE,</b> )            sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )            kmpot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml            Energia kcal 664 kcal            Białko ogółem 26 g            Tłuszcz 19 g            Węgiel wodany ogółem 109 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 14 g            Sód 144 mg</p>	<p>jabłko pieczone 200 g            Energia kcal 83 kcal            Białko ogółem 1 g            Tłuszcz 1 g            Węgiel wodany ogółem 22 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 0 g            Błonnik pokarmowy 4 g            Sód 4 mg</p>	<p>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> )            poleń wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g            sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g            Energia kcal 302 kcal            Białko ogółem 14 g            Tłuszcz 9 g            Węgiel wodany ogółem 42 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 5 g            Sód 386 mg</p>	<p>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )            masło 5 g ( <b>MLE,</b> )            szynka drob."mas.Rzem" 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )            sałata zielona 10 g            Energia kcal 175 kcal            Białko ogółem 8 g            Tłuszcz 5 g            Węgiel wodany ogółem 26 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 0 g            Błonnik pokarmowy 2 g            Sód 210 mg</p>	<p>Energia kcal 1541 kcal            Białko ogółem 65 g            Tłuszcz 44 g            Węgiel wodany ogółem 244 g            kw. tłuszcz.            wielonienasycone ogółem 7 g            Błonnik pokarmowy 29 g            Sód 1220 mg</p>

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-24 środa	podstawowa dziecięca	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 90 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia k cal 460 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 57 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 536 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml, trusk) 250 g Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gotówki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pieczarki duszone 200 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 995 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 162 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 229 mg	jabłko pieczone 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> ) dżem wielowocowy 50 g poleń wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 409 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 69 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 346 mg	bułka pszenna 50g , serb 30g, szynka dr 30g, sał ziel 5g 1 szt ( <b>MLE, GOR, GLU, SEL,</b> ) Energia k cal 171 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 26 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 188 mg	Energia k cal 2204 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 359 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 1306 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,