

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-24 wtorek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni kielbasą podl. 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU</b> ,) mandarynka 2 szt 150 g Energia kcal 391 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 286 mg		zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL</b> ,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka sezono wa z kap pek .rzodkie wki, papryki i ogórka s w.mar.ol 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 813 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 172 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> ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL</b> ,) sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 150 g płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 930 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1644 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> ,) poled wica dr. z paszki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g jabłko goto wane 200 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 293 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL</b> ,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE</b> ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 153 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> ,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata z roszponki 20 g płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 699 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2119 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1400 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-24 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko goto wane 200 g Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 365 mg	budyń 200ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 100 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 146 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) szynka gotowa. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 697 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2286 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 350 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1599 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni kielbasą podl. 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 359 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 463 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka sezonoowa z kap. pek., rzodkiewki, papryki i ogórka ś w.mar.ol 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 810 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 177 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> ) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) szynka gotowa. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 346 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 591 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka z szynką, serem żółtym i ogórkiem kiszonym 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 327 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 842 mg	Energia kcal 1935 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 262 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 2077 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-24 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ,) masło 5 g ( <b>MLE</b> ,) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) jabłko goto wane 200 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 249 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ,) ziemniaki goto wane 120 g sałata zielona z kefirem 40 g ( <b>MLE</b> ,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 93 mg	jabłko pieczone 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU</b> ,) masło 5 g ( <b>MLE</b> ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g płatki kukurydziane na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 473 mg	drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 153 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 127 mg	Energia kcal 1489 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 232 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 946 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g jabłko goto wane 200 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 16 mg		zupa jarzynowa z mak./bezgl/ zab. 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) potrawka wieprzowa z sos.jarzyn. /bezgl/ 110 g ( <b>SEL</b> ,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE</b> ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 757 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 148 mg		kakao /bezgl/ 250 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 228 mg	herbata zielona b/c 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 50 g masło 5 g ( <b>MLE</b> ,) ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ,) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL</b> ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 252 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 258 mg	Energia kcal 2187 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 650 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,