

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                        |               | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|------------------------|---------------|--|---|---|--|--|--|---|
| 2024-04-25<br>czwartek | Podstawowa    | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl.<br>50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>ketchup 20 g<br>kielbasa<br>podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze st. z ol.z ol.<br>80 g<br>Energia kcal 562 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 56 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 406 mg      | Kisiel z cząstkami banana 250 g<br>Energia kcal 114 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 28 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg | rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>mizeria z ogórka 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 884 kcal<br>Białko ogółem 47 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 121 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 379 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg          | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl.<br>50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 527 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 91 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmo wy 6 g<br>Sód 658 mg   | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2250 kcal<br>Białko ogółem 92 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 330 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 16 g<br>Błonnik pokarmowy 32 g<br>Sód 1512 mg |
|                        | Łatwo strawna | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka goto w.<br>wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>sałatka z roszponki 20 g<br>kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 522 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 66 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 316 mg | Kisiel z cząstkami banana 250 g<br>Energia kcal 114 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 28 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg | zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 881 kcal<br>Białko ogółem 44 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 120 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmo wy 13 g<br>Sód 315 mg                  | jabłko gotowane 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> )<br>dżem brzosk winio wy 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>kasza manna na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 562 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 75 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 350 mg | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2242 kcal<br>Białko ogółem 87 g<br>Tłuszcz 71 g<br>Węglowodany ogółem 322 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 23 g<br>Sód 1050 mg  |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                     | Śniadanie                                      | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |  |
|---------------------|--|--|--|---|---|--|---|--|
| 2024-04-25 czwartek | Łatwo strawna bogatobiałkowa                   | ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka goto w.<br>wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>sałatka z roszponki 20 g<br>kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 553 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 67 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 382 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 881 kcal<br>Białko ogółem 44 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 120 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 315 mg                           | budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 163 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 23 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 73 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 518 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 64 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 379 mg | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2296 kcal<br>Białko ogółem 105 g<br>Tłuszcz 79 g<br>Węglowodany ogółem 295 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 1288 mg |
|                     | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>ketchup 20 g<br>kielbasa<br>podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze st. z ol.z ol. 80 g<br>Energia kcal 507 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 43 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 406 mg  | kisiel bez cukru 250 ml<br>Energia kcal 10 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 2 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg             | rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>mizeria z ogórka 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 830 kcal<br>Białko ogółem 47 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 108 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 379 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg                                | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 472 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 78 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 658 mg                      | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg  | Energia kcal 1988 kcal<br>Białko ogółem 92 g<br>Tłuszcz 71 g<br>Węglowodany ogółem 262 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 16 g<br>Błonnik pokarmowy 30 g<br>Sód 1538 mg |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-25 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                    | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |
|---------------------|------------------------------------|--|---|--|--|---|--|---|
| 2024-04-25 czwartek | podstawowa dziecięca               | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl.<br>50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy wy. 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>ketchup 20 g<br>kielbasa<br>podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze st. z ol.z ol.<br>80 g<br>Energia kcal 562 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 56 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 406 mg | Kisiel z cząstkami banana 250 g<br>Energia kcal 114 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 28 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg | rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>mizeria z ogórka 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 884 kcal<br>Białko ogółem 47 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 121 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 379 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg          | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl.<br>50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy wy. 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka ryżowa z mięsem, warzywami i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 527 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 91 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 658 mg                | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2250 kcal<br>Białko ogółem 92 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 330 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 16 g<br>Błonnik pokarmowy 30 g<br>Sód 1512 mg |
|                     | Łatwo strawna dla matek karmiących | kałwa zbożowa z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotowa.<br>wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 413 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 42 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 303 mg                            | Kisiel z cząstkami banana 250 g<br>Energia kcal 114 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 28 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg | zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 881 kcal<br>Białko ogółem 44 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 120 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 315 mg                  | jabłko gotowane 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> )<br>dżem brzoskwinowy 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 652 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węglowodany ogółem 94 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 357 mg | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2223 kcal<br>Białko ogółem 88 g<br>Tłuszcz 71 g<br>Węglowodany ogółem 317 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 23 g<br>Sód 1044 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,