

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26	poniedziałek	Podstawowa						
		kawa 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> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, awokado, rukoli, sł., mozzarella z ol.z ol. 100 g Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 16 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 527 mg	kisiel z borówką ameryk. 250 ml Energia kcal 38 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 mg	zupa z ciecierzycy ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron razowy got. 210 g ( <b>GLU,</b> ) sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g brokuły z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 894 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 122 mg Błonnik pokarmowy 17 g Sód 177 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg 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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 904 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2128 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 297 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Witamina C 169 mg Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1690 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem truskawkowy 50 g kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 25 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 366 mg	kisiel z borówką ameryk. 250 ml Energia kcal 38 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) sałatazielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 60 mg Błonnik pokarmowy 10 g Sód 162 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg 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> ) szynka gotow. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 5 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2192 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 107 mg Błonnik pokarmowy 19 g Sód 975 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26	poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa						
		kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 563 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 394 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) sałatazielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 60 mg Błonnik pokarmowy 10 g Sód 162 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotow. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 407 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2298 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 90 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 1220 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-26 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek 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> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ</b> ,) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU</b> ,) sałatka z pomidora, awokado, rukoli, sł., mozzarella z ol.z ol. 100 g Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 12 mg Błonnik pokarmowy 7 g Sód 517 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa z ciecierzycy ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL</b> ,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL</b> ,) sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g brokuły z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 825 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 123 mg Błonnik pokarmowy 17 g Sód 181 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 Witamina C 17 mg 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> ,) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL</b> ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 9 g Sód 945 mg	kefir 220 g ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1897 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 261 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Witamina C 165 mg Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1722 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	podstawowa dziecięca	kawa 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> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, awokado, rukoli, sł., mozzarella z ol.z ol. 100 g Energia kcal 538 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 536 mg	kisiel z borówką ameryk. 250 ml Energia kcal 38 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 mg	zupa z ciecierzycy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron razowy got. 210 g ( <b>GLU,</b> ) sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g brokuły z wody 100 g kompót jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 894 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 122 mg Błonnik pokarmowy 17 g Sód 177 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg 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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 904 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 39 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2079 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Witamina C 205 mg Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1624 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26	poniedziałek	Łatwo strawna dla matek karmiących						
		kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem truskawkowy 50 g kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 25 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 383 mg	kisiel z borówką ameryk. 250 ml Energia kcal 38 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) sałatazielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 60 mg Błonnik pokarmowy 10 g Sód 162 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg 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> ) szynka gotow. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 5 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2237 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 108 mg Błonnik pokarmowy 19 g Sód 992 mg

### **Oznaczenia alergenów:**

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczynny,
<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,