

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-26	poniedziałek	Podstawowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 819 mg	ryż z musem truska wko wym 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 229 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa grysiko wa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 785 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 371 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 343 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 342 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2192 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1594 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 366 mg	ryż z musem truska wko wym 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 286 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa grysiko wa diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 757 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 202 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 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 drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 250 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 340 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2262 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 354 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 980 mg	

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-26 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 485 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 368 mg	ryż z musem truska wko wym 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 286 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa grysiko wa diet. 350 ml ( <b>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 buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 757 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 202 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 300 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 526 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 421 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia k cal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2291 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 339 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1135 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 441 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 761 mg	ryż zml. 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa grysiko wa 350 ml ( <b>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 250 g sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 783 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 376 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 372 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 384 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia k cal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 1969 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 293 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1584 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-26	poniedziałek	Łatwo strawna małego dziecka						
		kakao 150 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) poleć wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g pasta z sera białego z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 461 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 329 mg	ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 99 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 14 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 43 mg	zupa grysiko wa diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 80 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 100 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 131 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 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> ) dżem brzoskwinowy 40 g Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g lane kluski na mleku 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 293 mg	sok bobo owocowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1533 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 215 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 798 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,