

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	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> ) galaretka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 71 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 530 mg	sok z pomarańczy, marchewki i jabłka 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 44 mg Błonnik pokarmowy 9 g Sód 115 mg	barszcz czerwony z jajkiem 1i 1/2 szt. 350 ml ( <b>SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) kotlet mielony wieprz. 110 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka zas. z groszkiem 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) sałatka z kalafiora, pomidora, ogórka konserw. i kukurydzy z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 981 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 133 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 154 mg Błonnik pokarmowy 20 g Sód 779 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 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 843 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Witamina C 287 mg Błonnik pokarmowy 42 g Sód 2283 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	Łatwo strawna	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) galaretka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 450 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 23 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 68 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 256 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 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 drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 360 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2225 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 133 mg Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1124 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) galaretka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 450 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 ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 726 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 66 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 256 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 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 383 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2288 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 96 mg Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1285 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-27 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-27 wtorek	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> ) galaretka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>SEL</b> ) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 69 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 511 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 23 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	barszcz czerwony z jajkiem 1 i 1/2 szt. 350 ml ( <b>SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kalafiora, pomidora, ogórka konserw. i kukurydzy z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Witamina C 166 mg Błonnik pokarmowy 17 g Sód 549 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> ) masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL</b> ) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 884 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	Energia kcal 1855 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 257 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Witamina C 279 mg Błonnik pokarmowy 36 g Sód 2079 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	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> ) galaretka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 71 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 530 mg	sok z pomarańczy, marchewki i jabłka 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 44 mg Błonnik pokarmowy 9 g Sód 115 mg	barszcz czerwony z jajkiem 1 i 1/2 szt. 350 ml ( <b>SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) kotlet mielony wieprz. 110 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kalafiora, pomidora, ogórka konserw. i kukurydzyz maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) marchewka zas. z groszkiem 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 981 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 133 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 154 mg Błonnik pokarmowy 20 g Sód 779 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 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 843 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Witamina C 287 mg Błonnik pokarmowy 42 g Sód 2283 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 200 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) galaretką drobiową z warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałatkaz ogórka kiszonego 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 938 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 23 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 68 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 256 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 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 drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 360 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2184 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 136 mg Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1612 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,