

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 808 mg	ryż na ml. z musem truskawko wym 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 214 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) zraz mielony wieprzowy w sosie jarzyno wym 110 g ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) pęczak got. 210 g buraczki gotowane 150 g surówka z selera, jabłka, marchwi z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 987 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 155 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 651 mg	jabłko gotowane 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 z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 396 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0	Energia kcal 2160 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 335 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1909 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> ) kielb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g Energia kcal 431 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 290 mg	ryż na ml. z musem truskawko wym 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 872 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 224 mg	jabłko gotowane 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 382 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 324 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0	Energia kcal 2149 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 905 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g Energia k cal 398 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 290 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 872 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 224 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 pokarmo wy 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> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 100 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g maka ron na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 567 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 410 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2319 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1061 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU</b> ,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> ,) sałatka z papryki s wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 279 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 790 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa ogórko wa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL</b> ,) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) pęczak got. 210 g surówka z selera, jabłka, marchwi z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL</b> ,) buraczki gotowane 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 875 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 605 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 pytl. 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g ( <b>MLE</b> ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 366 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 438 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 1853 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 282 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1888 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-27	poniedziałek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 342 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 796 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 214 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	zupa ogórko wa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) zraz mielony wieprzo wy w sosie jarzyno wym 110 g ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) pęczak got. 210 g surówka z selera, jabłk, marchwi z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 987 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 155 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 651 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i papryki konser wo wej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g maka ron na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 561 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 472 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2301 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 353 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1973 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g Energia k cal 431 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 290 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 872 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 224 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g maka ron na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 574 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 400 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2340 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 980 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,