

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |               | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek  | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA   |
|-------------------|---------------|---|--|---|---|---|--|--|
| 2024-06-28 piątek | Podstawowa    | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g<br>sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g<br>Energia k cal 596 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 26 g<br>Węglowodany ogółem 56 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmo wy 4 g<br>Sód 436 mg | drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 210 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 33 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 0 | zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 250 g ( <b>MLE,</b> )<br>sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 200 ml<br>Energia k cal 749 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 146 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 15 g<br>Sód 246 mg   | jabłko gotowane 200 g<br>Energia k cal 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 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka ziemniaczana z mięsem drobiowym z maj. /bezgl/ 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia k cal 439 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 72 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmo wy 7 g<br>Sód 532 mg             | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia k cal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia k cal 2155 kcal<br>Białko ogółem 76 g<br>Tłuszcz 63 g<br>Węglowodany ogółem 343 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 10 g<br>Błonnik pokarmowy 30 g<br>Sód 1219 mg |
|                   | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 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>Energia k cal 458 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 45 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 343 mg   | drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 210 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 33 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 0 | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> )<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Energia k cal 769 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 128 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 12 g<br>Sód 254 mg | jabłko gotowane 200 g<br>Energia k cal 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>bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 564 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 77 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 3 g<br>Sód 355 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia k cal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia k cal 2162 kcal<br>Białko ogółem 100 g<br>Tłuszcz 63 g<br>Węglowodany ogółem 320 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 21 g<br>Sód 957 mg  |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

|                   | Śniadanie                                       | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA   |  |
|-------------------|---|--|--|--|--|---|--|--|
| 2024-06-28 piątek | Łatwo strawna bogatobiałkowa                    | 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>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 682 kcal<br>Białko ogółem 42 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węgiel wodany ogółem 68 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 396 mg | kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 194 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węgiel wodany ogółem 27 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 91 mg | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> )<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 725 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węgiel wodany ogółem 129 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 230 mg             | jogurt owoowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węgiel wodany ogółem 11 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 496 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węgiel wodany ogółem 61 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 360 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węgiel wodany ogółem 14 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg             | Energia kcal 2256 kcal<br>Białko ogółem 117 g<br>Tłuszcz 68 g<br>Węgiel wodany ogółem 311 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 1142 mg |
|                   | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/ | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g<br>sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g<br>Energia kcal 495 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węgiel wodany ogółem 45 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 376 mg                   | kasza kukurydziana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 156 kcal<br>Białko ogółem 3 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węgiel wodany ogółem 29 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 44 mg    | zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> )<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 674 kcal<br>Białko ogółem 37 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węgiel wodany ogółem 115 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 248 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węgiel wodany 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 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 385 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węgiel wodany ogółem 58 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 532 mg  | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węgiel wodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 1878 kcal<br>Białko ogółem 92 g<br>Tłuszcz 54 g<br>Węgiel wodany ogółem 277 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 10 g<br>Błonnik pokarmowy 29 g<br>Sód 1294 mg |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                    | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA   |
|-------------------|------------------------------------|---|--|---|--|--|---|--|
| 2024-06-28 piątek | podstawowa dziecięca               | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g<br>sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g<br>Energia k cal 596 kcal<br>Białko ogółem 36 g<br>Tłuszcz 26 g<br>Węglowodany ogółem 56 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmo wy 4 g<br>Sód 436 mg             | drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 210 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 33 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 0 | zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryż z bitą śmietaną i musem truska wko wym 250 g ( <b>MLE,</b> )<br>sur. z marchie wki, jabłka i ananasa z rodzynekami 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 765 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 150 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 15 g<br>Sód 246 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. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jagłana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 533 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 69 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 4 g<br>Sód 470 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2265 kcal<br>Białko ogółem 86 g<br>Tłuszcz 71 g<br>Węglowodany ogółem 344 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 28 g<br>Sód 1157 mg |
|                   | łatwo strawna dla matek karmiących | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 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>kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 612 kcal<br>Białko ogółem 38 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węglowodany ogółem 64 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 416 mg | drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 210 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 33 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 0 | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ryż z bitą śmietaną i musem truska wko wym 250 g ( <b>MLE,</b> )<br>sur. z marchie wki, jabłka i ananasa z rodzynekami 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia k cal 761 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 151 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 13 g<br>Sód 229 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>bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jagłana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia k cal 564 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 78 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 3 g<br>Sód 355 mg  | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2309 kcal<br>Białko ogółem 88 g<br>Tłuszcz 66 g<br>Węglowodany ogółem 362 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 23 g<br>Sód 1004 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,                       |