

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02 sobota	Podstawowa	ka wa 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> ) miód naturalny 25 g szynka got. w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 279 mg	kasza kukurydziana z gruszką i pest.dyni 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 75 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron razowy z serem białym 300 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 180 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 245 mg	jabłko 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> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 506 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2120 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1291 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka got. w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 288 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 180 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 894 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 278 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 bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 264 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1107 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-02 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-02 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 474 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 300 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 200 g ( <b>SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) suró wka z march wki i jabłka 180 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 883 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 277 mg	budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 347 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 323 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia k cal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2263 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1247 mg
	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> ) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 364 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 397 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 pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) suró wka z march wki i jabłka 180 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 843 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 295 mg	jabłko 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. piefr. 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 487 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drob. "mas.Rzem" 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) Energia k cal 181 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 209 mg	Energia kcal 1876 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 279 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1445 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02 sobota	podstawowa dziecięca	ka wa 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> ) miód naturalny 25 g szynka got. w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 418 mg	kasza kukurydziana z gruszką i pest.dyni 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 75 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron razowy z serem białym 300 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 180 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 245 mg	jabłko 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 pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	ka wa 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> ) sałatka z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 506 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2196 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 344 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmo wy 31 g Sód 1430 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka got. w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 325 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 66 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 180 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 894 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 278 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 pokarmo wy 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 koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 397 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2264 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 24 g Sód 1018 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,