

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-30 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 506 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 431 mg	ryż z bitą śmietaną i musem truska wkowym 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 313 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa z socze wicy z makaronem 350 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g ( <b>SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oli wą z di wek 150 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 802 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 249 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem brzosk winio wy 50 g połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 429 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 341 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	Energia k cal 2233 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 354 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1163 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> ) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 490 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 333 mg	ryż z bitą śmietaną i musem truska wkowym 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 313 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 803 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 217 mg	jabłko pieczone 200 g Energia k cal 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> ) dżem brzosk winio wy 50 g połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 382 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 231 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	Energia k cal 2171 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 306 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 922 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-30 sobota	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> ) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 483 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 342 mg	ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 391 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 78 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 217 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 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> ) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka zielona 20 g Energia kcal 325 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 289 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 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	Energia kcal 2307 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 307 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1094 mg
	Dieta z ogr. 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 gotowana w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczyptki koperku i koperku 80 g Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 424 mg	ryż z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 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 z soczewicy z makaronem 350 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 970 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 246 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z papryki, selerem i koperkiem 50 g Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 760 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 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	Energia kcal 2186 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 274 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1561 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-30 sobota	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 200 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp. 50g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 469 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 383 mg	ryż z bitą śmietaną i musem truska wkowym 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 313 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa z socze wicy z makaronem 350 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g ( <b>SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oli wąż z di wek 150 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 802 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 249 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) dżem brzosk winio wy 50 g połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 429 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 341 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	Energia k cal 2196 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 356 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1115 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp. 50g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 598 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 346 mg	ryż z bitą śmietaną i musem truska wkowym 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 313 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 803 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 217 mg	jabłko pieczone 200 g Energia k cal 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 10g ( <b>MLE,</b> ) dżem brzosk winio wy 50 g połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 382 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 231 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	Energia k cal 2279 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 935 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,