

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-31 niedziela	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) żurek "Świąteczny" z całym jajkiem 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,</b> ) Energia k cal 464 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 426 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa pomidoro wa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) schab w jarzynach 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 825 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 226 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	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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 527 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 775 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2096 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1437 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./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 409 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 303 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa jarzyno wa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) schab w jarzynie diet. 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g burački goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 825 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 220 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> ) miód naturalny 25 g Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 654 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 356 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2168 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 888 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-31 niedziela	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./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 646 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 430 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) schab wjarzynie diet. 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 825 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 220 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 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> ) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 556 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 396 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2324 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1126 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> ) żurek "Świąteczny" z całym jajkiem 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,</b> ) Energia k cal 427 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 467 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa pomidoro wa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) schab wjarzynie diet. 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 814 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 230 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 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> ) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 444 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 757 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1940 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 260 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1553 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-31 niedziela	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) żurek "Świąteczny" z całym jajkiem 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,</b> ) Energia k cal 464 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 426 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa pomidoro wa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) schab w jarzynach 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 825 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 226 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	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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 527 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 775 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2096 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1437 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> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 563 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 376 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa jarzyno wa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) schab w jarzynie diet. 120 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 825 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 220 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> ) miód naturalny 25 g Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 577 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 319 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2244 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 924 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,