

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 niedziela	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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 400 mg	budyń z cząstkami banana 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 211 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 74 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki gotowane 150 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 982 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 171 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 307 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 szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, sałaty zielonej i koperku 80 g sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 370 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 2201 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 342 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1229 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> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 289 mg	budyń z cząstkami banana 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 264 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 92 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 204 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 i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 444 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 2185 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 327 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1107 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-03 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 596 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 415 mg	budyń z cząstkami banana 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 264 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 92 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka drob. z jarzynami 110 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 746 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 204 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 230 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 517 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 400 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 kcal 2305 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1251 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 307 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 340 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki goto wane 150 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 928 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 157 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 24 g Sód 307 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 pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 361 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 370 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 kcal 1917 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1148 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 niedziela	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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 388 mg	budyń z cząstkami banana 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 264 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 92 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki goto wane 150 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 982 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 171 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 24 g Sód 307 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> ) bulka pszenna weka . 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 346 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	Energia kcal 2193 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 347 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1212 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 niedziela	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 289 mg	budyń z cząstkami banana 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 264 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 92 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka drob. z jarzynami 110 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 kcal 746 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 204 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> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 444 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 2218 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 327 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1108 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,