

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-05 poniedziałek	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> ) pasta hummus z decierzycy i papryki pieczonej 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 753 mg	Smoothie zielone (aw.kiw.ban.szpin.sl) 250 g Energia kcal 278 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 14 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 250 g ( <b>MLE,</b> ) sur. z marchwi, jabłkami i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 862 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 160 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 247 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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> ) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 404 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 2177 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 364 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 1512 mg
	Łatwa 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> ) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 572 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 399 mg	płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 58 mg	zupa jarzynowa z ziemn. diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 250 g ( <b>MLE,</b> ) sur. z marchwi, jabłkami i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 238 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 358 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 2248 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 354 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1148 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-05 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Łatwo przyswajalnych węglow.					
	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 495 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 362 mg	płatki o wsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 58 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 796 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 240 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 594 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 417 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 2224 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 299 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1231 mg
	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta hummus z decierzycy i papryki pieczonej 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol 50 g Energia k cal 305 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 693 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 fasolowa z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 905 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 249 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 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> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 423 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 720 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 1939 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 281 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1809 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-05 poniedziałek	podstawowa dziecięca	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> ) pasta hummus z decierzycy i papryki pieczonej 80 g ( <b>SOJ,</b> <b>GLU, OZI, SEL, SEZ,</b> <b>ORZ,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 649 mg	Smoothie zielone (aw.kiw.ban.szpin.sl) 250 g Energia kcal 278 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 14 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> <b>SEL,</b> ) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 250 g ( <b>MLE,</b> ) sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 878 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 164 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 247 mg	jabłko gotowane 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 z cukrem 250 ml 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 drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> <b>SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g zacierka na mleku 250 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 589 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 433 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2217 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 379 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 1347 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,