

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |               | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA  |
|-------------------------|---------------|---|--|--|---|---|---|---|
| 2023-11-06 poniedziałek | Podstawowa    | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>ketchup 20 g<br>kiełbasa podlaska 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 469 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 54 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 363 mg                         | kisiel z kawałkami gruszki 250 g<br>Energia kcal 65 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 17 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 2 mg | zupa z socze wicy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pierogi leniwe z masłem. 250 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>sur. z kapusty pekińskiej z pomid. i oliwą 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 200 ml<br>Energia kcal 925 kcal<br>Białko ogółem 46 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 163 g<br>Błonnik pokarmowy 20 g<br>Sód 261 mg | jabłko gotowane 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka makaronowa z mięsem drobiowym, warzywami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g<br>Energia kcal 459 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 71 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 646 mg | bułka pszenna 50g,<br>masło 5g, szynka got. 30g,<br>sał. ziel. 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 203 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 23 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 183 mg | Energia kcal 2203 kcal<br>Białko ogółem 90 g<br>Tłuszcz 57 g<br>Węglowodany ogółem 349 g<br>Błonnik pokarmowy 36 g<br>Sód 1459 mg |
|                         | Łatwo strawna | kałwa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> )<br>Szynka drobiowa "mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>sałata z pomidora bez skórki 80 g<br>Energia kcal 395 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 45 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 356 mg | kisiel z tartym jabłkiem 250 ml<br>Energia kcal 90 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 23 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 3 mg  | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso drobiowe w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 200 ml<br>Energia kcal 731 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 130 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 247 mg   | jabłko gotowane 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | kałwa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotowa w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 672 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 26 g<br>Węglowodany ogółem 77 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 425 mg                              | bułka pszenna 50g,<br>masło 5g, szynka got. 30g,<br>sał. ziel. 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 203 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 23 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 183 mg | Energia kcal 2174 kcal<br>Białko ogółem 80 g<br>Tłuszcz 66 g<br>Węglowodany ogółem 320 g<br>Błonnik pokarmowy 25 g<br>Sód 1218 mg |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |   | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA   |
|-------------------------|---|---|---|---|--|---|---|--|
| 2023-11-06 poniedziałek | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/ | herbata b/c 250 ml<br>chleb żytni razowy.. 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>ketchup 20 g<br>kiełbasa podlaska 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g<br>sałata zielona 20 g<br>Energia k cal 414 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węgiel wodany ogółem 41 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 363 mg                          | płatki o wsiane z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia k cal 97 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węgiel wodany ogółem 13 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 32 mg | zupa z socze wicy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso drobie we w jarzynie 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>suró wka z<br>marche wki,jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oli wąż z oliwek 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia k cal 817 kcal<br>Białko ogółem 44 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węgiel wodany ogółem 132 g<br>Błonnik pokarmowy 22 g<br>Sód 283 mg | jabłko 200 g<br>Energia k cal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węgiel wodany ogółem 22 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg          | herbata b/c 250 ml<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka makarono wa z mięsem drob. warzy wami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g<br>Energia k cal 459 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węgiel wodany ogółem 71 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 646 mg      | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 80 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>Energia k cal 317 kcal<br>Białko ogółem 11 g<br>Tłuszcz 9 g<br>Węgiel wodany ogółem 39 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 346 mg | Energia k cal 2187 kcal<br>Białko ogółem 95 g<br>Tłuszcz 66 g<br>Węgiel wodany ogółem 318 g<br>Błonnik pokarmowy 40 g<br>Sód 1674 mg |
|                         | podstawowa dziecięca                            | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>ketchup 20 g<br>kiełbasa podlaska 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g<br>sałata zielona 20 g<br>Energia k cal 515 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węgiel wodany ogółem 52 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 423 mg | kisiel z kawałkami gruszki 250 g<br>Energia k cal 65 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węgiel wodany ogółem 17 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 2 mg                   | zupa z socze wicy z ziemn. 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pierogi leri we z masłem. 200 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>suró wka z<br>marche wki,jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oli wąż z oliwek 120 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 200 ml<br>Energia k cal 745 kcal<br>Białko ogółem 35 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węgiel wodany ogółem 130 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 224 mg                                   | jabłko gotowane 200 g<br>Energia k cal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węgiel wodany ogółem 22 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka makarono wa z mięsem drob. warzy wami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g<br>Energia k cal 513 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węgiel wodany ogółem 84 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 646 mg | bułka pszenna 50g,<br>masło 5g, szynka got. 30g,<br>sał.ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia k cal 203 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węgiel wodany ogółem 23 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 183 mg  | Energia k cal 2124 kcal<br>Białko ogółem 84 g<br>Tłuszcz 59 g<br>Węgiel wodany ogółem 328 g<br>Błonnik pokarmowy 33 g<br>Sód 1482 mg |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-06 KUCHNIA OGÓLNA

|            |              | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek  | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA   |
|------------|--------------|---|--|---|---|--|---|--|
| 2023-11-06 | poniedziałek | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> )<br>Szynka drob."mas.Rzem"<br>50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>sałatka z pomidora bez<br>skórki 80 g<br>kasza manna na mleku<br>200ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 550 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 65 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 429 mg | kisiel z tartym jabłkiem<br>250 ml<br>Energia kcal 90 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 23 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 3 mg | zupa ziemniaczana dietet.<br>350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso drobio we w jarzynie<br>110 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> )<br>suró wka z marche wki i<br>jabłka 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną<br>250 ml<br>Energia kcal 747 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 134<br>g<br>Błonnik pokarmo wy 14 g<br>Sód 248 mg | jabłko gotowane 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | herbata z cukrem 250 ml<br>bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza kukurydziana na<br>mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 626 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 79 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 366 mg | bulka pszenna 50g,<br>masło 5g, szynka got. 30g,<br>sał.ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ,</b> <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 203 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 23 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 183 mg | Energia kcal 2298 kcal<br>Białko ogółem 83 g<br>Tłuszcz 67 g<br>Węglowodany ogółem 346<br>g<br>Błonnik pokarmowy 25 g<br>Sód 1232 mg |