

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-06 środa	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> ) galaretką drobiowa z warzy wami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 510 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 530 mg	herbata zielona b/c 250 ml pączek z marmoladą 80 g Energia k cal 213 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0 mg	kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z ol. 150 g fasolka szparago wa z wody 100 g kompotjabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 829 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 148 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszonego 80 g Energia k cal 397 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 854 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 2132 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1610 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) galaretką drobiowa z warzy wami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 460 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 419 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdż wka z nadzieniem o woco wym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 0 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompotjabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 733 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 134 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaaron na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 561 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 337 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 2147 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 305 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 968 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-06 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-06 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) galaretką drobiowa z warzy wami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 595 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 479 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	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 733 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 134 mg	budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 73 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotowa w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 567 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 355 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2240 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 1180 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) galaretką drobiowa z warzy wami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sałatka z papryki i kiełbasek 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 409 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 470 mg	płatki owsiane z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 110 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 42 mg	kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g fasolka szparagowa z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 754 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 146 mg	jabłko 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 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> ) szynka gotowa w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 360 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 895 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 1816 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 253 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmo wy 32 g Sód 1632 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-06 środa	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,) galaretką drobiową z warzywami 200 g ( <b>SEL</b> ,) sałata zielona 20 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 470 mg	pączek z marmoladą 80 g paczka od Ś w. Mikołaja 300 g ( <b>JAJ, GLU, SEZ</b> ,) Energia kcal 2761 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 578 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 2973 mg	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemni. 350 ml ( <b>SOJ, GLU, SEL</b> ,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL</b> ,) sos pieczarkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g fasolka szparagowa z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 829 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 148 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 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> ,) szynka gotowa w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 854 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 4634 kcal Białko ogółem 133 g Tłuszcz 87 g Węglowodany ogółem 853 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 20 g Błonnik pokarmowy 56 g Sód 4524 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU</b> ,) galaretką drobiową z warzywami 200 g ( <b>SEL</b> ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 419 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdż wka z nadzieniem o woco wym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU</b> ,) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL</b> ,) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE</b> ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 733 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 134 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> ,) szynka gotowa w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaon na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 434 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 2272 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 312 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1066 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,