

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-07 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 491 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 447 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) łazanki z kapusty białej i mięsa 300 g ( <b>GLU,</b> ) suró wka z march wki i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 865 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 309 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 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> ) dżem brzosk winio wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 343 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 2213 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 342 g g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1272 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> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 329 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z march wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 248 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem brzosk winio wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 541 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 305 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 2285 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 337 g g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1055 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-07 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-07 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 329 mg	budyń 250ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 248 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) dżem brzosk winio wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 357 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 2290 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1192 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	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> ) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka świeżego z d.z oliwek 80 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 387 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marchwi i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 825 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 300 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> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 289 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 342 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 1834 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 259 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1160 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-07 środa	podstawowa dziecięca	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> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 491 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 447 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g ( <b>GLU,</b> ) sufo wka z marche wki i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 797 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 291 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	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> ) dżem brzosk winio wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 459 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 403 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2155 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1238 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,