

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-08 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) ketchup 20 g kiełbasa podłaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 364 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 481 mg	jabłko pieczone 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 pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 658 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2187 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1522 mg
	Łatwo strawna	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 459 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 316 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 317 mg	jabłko pieczone 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. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kurczak z bobro wnik Nik- Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 405 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2219 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1056 mg

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-08 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 490 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 382 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 857 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 317 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 pokarmowy 0 Sód 73 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> ) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 583 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 416 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2304 kcal Białko ogółem 116 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 298 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1277 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia k cal 463 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 364 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 781 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 481 mg	jabłko pieczone 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> ) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 472 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 658 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1895 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 246 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1598 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-08	czwartek	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 364 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 481 mg	jabłko pieczone 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 pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 658 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2187 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1522 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,