

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-09 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Szyńka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia k cal 428 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 468 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 265 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 57 mg	zupa grysiko wa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 846 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 282 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 pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 532 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 2162 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 335 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1418 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> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Szyńka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 393 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 355 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 265 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 57 mg	zupa grysiko wa diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 750 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 242 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 bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 582 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 324 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 2174 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1057 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-09 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kasza kukurydziana z cząstkami banana 250 g ( <b>MLE</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 5 g ( <b>MLE</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Energia k cal 512 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 428 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 250 g ( <b>MLE</b> ) Energia k cal 265 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 57 mg	zupa grysiko wa diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 750 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 242 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU</b> ) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 5 g ( <b>MLE</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU</b> ) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Energia k cal 522 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2354 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 332 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1276 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) masło 10 g ( <b>MLE</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL</b> ) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia k cal 345 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 449 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml ( <b>MLE</b> ) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 44 mg	zupa grysiko wa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 754 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 172 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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 40 g ( <b>GLU</b> ) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 402 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 573 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 kcal 1862 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 274 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1318 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-09 sobota	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia k cal 428 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 468 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 265 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 57 mg	zupa grysiko wa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g marche wka goto wana 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 846 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 282 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 pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razo wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 532 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 2089 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1343 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 545 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 428 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 265 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 57 mg	zupa grysiko wa diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 750 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 242 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 bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 582 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 324 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 kcal 2326 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1130 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,