

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-09 czwartek	Podstawowa	kawa 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> ) pasta hummusz ciecierzycy i papryki pieczonej 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z ogórka świeżego z olz oliwek 80 g Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodary ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 758 mg	budyń z kawałkami gruszek i słoneczn. 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 240 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodary ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa ryżowa 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 872 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodary ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 410 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodary 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> ) miód naturalny 25 g szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodary ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 340 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodary ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2140 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 66 g Węglowodary ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1660 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodary ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 295 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodary ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałatazielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodary ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 227 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodary ogółem 27 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 szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodary ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 338 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodary ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2180 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 73 g Węglowodary ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1032 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-09	czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa						
		kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 523 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 368 mg	budyń z kawałkami gruszek i słoneczn. 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 240 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałatazielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 227 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) miód naturalny 25 g szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 553 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2296 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1213 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-09 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-09 czwartek	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> ) pasta hummusz ciecierzycy i papryki pieczonej 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> ) sałata zielona 20 g sałatkaz ogórka świeżego z ol. oliwek 80 g Energia kcal 310 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 698 mg	płatki owsiane 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Energia kcal 121 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 40 mg	zupa ryżowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 817 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 410 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 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."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 717 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) masło 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotow. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ) Energia kcal 250 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 224 mg	Energia kcal 2020 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 273 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 2092 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-09 czwartek	podstawowa dziecięca	kawa 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> ) pasta hummusz ciecierzycy i papryki pieczonej 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z ogórka świeżego z olz oliwek 80 g Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 758 mg	budyń z kawałkami gruszek i słoneczn. 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 240 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa ryżowa 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 872 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 410 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> ) miód naturalny 25 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 339 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2127 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1659 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-09	czwartek	Łatwo strawna dla matek karmiących						
		kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 295 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałatazielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 227 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	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 696 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 416 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2244 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1109 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,