

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-10 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem truskawkowy wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 434 mg	kisiel z borówką amerykańską 250 ml Energia kcal 38 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 mg	barszcz czerwony z faszdą 'Jaś' 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g marchewka zasmażona z groszkiem 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 966 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 168 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 471 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 razowy wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makaronowa z szynką drobiową, warzywami maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 627 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2198 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 364 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 48 g Sód 1614 mg
	Łatwa strawną	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem truskawkowy wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 415 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	zupa ziemniaczana dietetyczna 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 361 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> ) połędwica drobiowa z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 358 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2241 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1212 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-10 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 535 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 396 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> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 361 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) połędwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 399 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 2269 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 318 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1397 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> ) dżem truskawkowy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 415 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	barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 52 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 152 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 348 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 makaronowa z szynką dr., warzywami 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 668 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 2013 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 329 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 1512 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-10 piątek	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> ) dżem truska wko wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 518 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokamo wy 5 g Sód 434 mg	kisiel z borówką ameryk. 250 ml Energia kcal 38 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 mg	barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z kiszzonej kapusty 150 g marche wka zas. z groszkiem 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 966 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 168 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokamo wy 33 g Sód 471 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 makarono wa z mięsem drob. warzy wami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 601 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokamo wy 6 g Sód 683 mg	sok bobo fruit 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 2271 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 384 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 50 g Sód 1594 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> ) dżem truska wko wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 637 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokamo wy 2 g Sód 397 mg	kisiel z borówką ameryk. 250 ml Energia kcal 38 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 777 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokamo wy 18 g Sód 361 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> ) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 584 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokamo wy 4 g Sód 362 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 pokamo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2220 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1202 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,