

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-12 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1213 mg	ryż na mleku z bananem 250 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 63 mg	rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 821 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 356 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 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> ) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka jarzyna wa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 596 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2143 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 2234 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglu/ 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 338 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 181 mg	ryż na mleku z bananem 200 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzyna wa z makaronem diet. 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 837 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 307 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 dżem truskawki 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 303 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2163 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 847 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-12 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>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>, <b>GLU</b>), sałatka z pomidora bez skórki 80 g kakao 250 ml (<b>SOJ</b>, <b>MLE</b>, <b>GLU</b>), Energia k cal 344 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 246 mg</p>	<p>ryż na mleku z bananem 250 g (<b>MLE</b>, <b>GOR</b>, <b>GLU</b>, <b>OZI</b>, <b>SEL</b>, <b>SEZ</b>, <b>ORZ</b>), Energia k cal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 63 mg</p>	<p>zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (<b>MLE</b>, <b>GLU</b>, <b>SEL</b>), udko w jarzynie 200 g (<b>MLE</b>, <b>SEL</b>), ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (<b>GLU</b>), kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 912 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 318 mg</p>	<p>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</p>	<p>ka wa zboż. z ml. 250 ml (<b>MLE</b>, <b>GLU</b>), bułka pszenna 60 g (<b>GLU</b>), połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (<b>MLE</b>), Energia k cal 482 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 mg</p>	<p>jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt 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 1 mg</p>	<p>Energia k cal 2276 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1084 mg</p>
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<b>GLU</b>), chleb żytni razowy 40 g (<b>GLU</b>), pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (<b>SOJ</b>, <b>JAJ</b>, <b>GOR</b>, <b>GLU</b>, <b>OZI</b>, <b>SEL</b>, <b>SEZ</b>, <b>ORZ</b>), sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 282 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1346 mg</p>	<p>ryż zml. 250 ml (<b>MLE</b>), Energia k cal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg</p>	<p>rosół z mak. 350 ml (<b>GLU</b>, <b>SEL</b>), udko w jarzynie 200 g (<b>MLE</b>, <b>SEL</b>), ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (<b>GLU</b>), kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 766 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 356 mg</p>	<p>jabłko 200 g Energia k cal 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</p>	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<b>GLU</b>), chleb żytni razowy 40 g (<b>GLU</b>), połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (<b>JAJ</b>, <b>GOR</b>, <b>SEL</b>), sałata zielona 20 g Energia k cal 350 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 578 mg</p>	<p>maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0</p>	<p>Energia k cal 1727 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 249 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 2336 mg</p>

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-12 niedziela	podstawowa dziecięca	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 1213 mg	ryż na mleku z bananem 250 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 63 mg	rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki zasmażane 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 879 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 363 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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> ) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka jarzyna wa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 596 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2201 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 2241 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglu/ 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 333 mg	ryż na mleku z bananem 250 g ( <b>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 63 mg	zupa jarzyna wa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 860 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 314 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> ) dżem truska wko wy 50 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 303 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2341 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1018 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,