

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-13 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 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 papryki s wiezej i koperku 50 g Energia k cal 393 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 217 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g ( <b>MLE</b> ,) Energia k cal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g ( <b>SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL</b> ,) ziemniaki goto wane 200 g brokuły z wody 100 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 572 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 184 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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> ,) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ,) sałata zielona 20 g Energia k cal 573 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 718 mg	bulka pszenna50g, masło5g, ser biały50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 191 mg	Energia k cal 2163 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 354 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1403 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 462 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 293 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 200 g ( <b>MLE</b> ,) Energia k cal 257 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 70 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 765 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 235 mg	jabłko pieczone 200 g Energia k cal 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 bulka pszenna 60 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU</b> ,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia k cal 450 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 275 mg	bulka pszenna50g, masło5g, ser biały50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 191 mg	Energia k cal 2217 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1068 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-13 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 220 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 331 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 295 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 70 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z march wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 235 mg	budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 80 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 418 mg	bulka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2256 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1284 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) ketchup 20 g sałatka z papryki s wieżej i koperku 50 g Energia kcal 432 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 397 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g brokuły z wody 100 g sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oli wą z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 752 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 182 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 40 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 699 mg	chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 5 g Energia kcal 170 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 190 mg	Energia kcal 2058 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1524 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-13 poniedziałek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) ketchup 20 g kielbasa podłaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki s wiezej i koperku 50 g Energia k cal 393 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 217 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g ( <b>SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g brokuły z wody 100 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 572 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 184 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 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 573 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 718 mg	bułka pszenna50g, masło5g, ser biały50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 191 mg	Energia k cal 2142 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1402 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> ) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 636 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 378 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 765 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 235 mg	jabłko pieczone 200 g Energia k cal 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> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 450 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 275 mg	bułka pszenna50g, masło5g, ser biały50g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 191 mg	Energia k cal 2456 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 359 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1170 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,