

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-14 wtorek	Podstawowa	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> ) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 90 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 489 mg	galaretką o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 6 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pieczarki duszone 200 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1014 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 173 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	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> ) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 726 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2176 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1488 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> ) dżem truska wko wy 50 g poleń wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 289 mg	galaretką o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 6 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marche wka goto wana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 885 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 268 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> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 360 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1016 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-14 wtorek	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> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 361 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biskoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 6 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marche wka goto wana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 885 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 268 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 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> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 383 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2291 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 332 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1200 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel. pietr. 90 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 324 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 470 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	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pieczarki duszone 250 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 970 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 176 mg	jabłko 200 g Energia kcal 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	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 318 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 383 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1792 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 254 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1124 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-14 wtorek	podstawowa dziecięca	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> ) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 90 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 489 mg	galaretką o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 6 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pieczarki duszone 200 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1014 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 36 g Węgiel wodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 173 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 chleb pszenno- żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 434 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2229 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1105 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 poleć wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 289 mg	galaretką o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 6 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marche wka goto wana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 885 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 268 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> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 360 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1016 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,