

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-08 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makarono wa z szynką wieprz.papryką, pieczarkami z maj. 150 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 513 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 475 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 200 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 252 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 35 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) placuszki ziemniaczane 2 szt ( <b>JAJ, GLU,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marche wki i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 988 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 346 mg	jabłko 100 g Energia k cal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 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> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 357 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 344 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia k cal 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 k cal 2262 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1204 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 pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 473 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 319 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 42 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki, jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 766 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 259 mg	jabłko gotowane 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> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 518 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 328 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia k cal 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 k cal 2223 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 953 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-08 - środa	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> ) dżem truska wko wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 440 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 318 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki, jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 766 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 259 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 610 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 424 mg	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	Energia k cal 2285 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 329 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1136 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> ) sałatka makarono wa z szynką wieprz.papryką, pieczarkami z maj. 150 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 450 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 468 mg	płatki o wsiane z ml. 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 165 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i chrzanzu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 743 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 271 mg	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	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> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 320 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 385 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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 k cal 1847 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 272 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1282 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-08 środa	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makarono wa z szynką wieprz.papryką, pieczarkami z maj. 150 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia k cal 488 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 428 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami i bananem 200 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 252 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 35 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) placuszki ziemniaczane 2 szt ( <b>JAJ, GLU,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marche wki i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 951 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 339 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> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 357 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 344 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 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 2241 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 356 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1151 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml 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> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 620 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 350 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 42 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki, jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 766 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 259 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> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 478 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 309 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 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 2330 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 356 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 965 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,