

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-05 niedziela	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) musztarda 20 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 490 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 360 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 brokulo wa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potra wka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 672 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 356 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 chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 488 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 1224 mg	jogurt truskawkowy 150 g 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 14 mg	Energia k cal 2165 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 2045 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> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 498 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 351 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 makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potra wka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 688 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 196 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> ) miód naturalny 25 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 539 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 304 mg	jogurt truskawkowy 150 g 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 14 mg	Energia k cal 2240 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 358 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 956 mg

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-05 niedziela	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> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 563 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 394 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potra wka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 196 mg	jogurt owoowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 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> ) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 280 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 541 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 391 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2305 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 348 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1146 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> ) musztarda 20 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 453 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 401 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 pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa brokulo wa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potra wka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty włoskiej, marchwi i jabłkami z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 740 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 259 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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1265 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 1960 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 261 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 2056 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-05 niedziela	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> ) musztarda 20 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 536 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 420 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 brokulo wa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potra wka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 667 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 193 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 chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 488 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 1224 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2207 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1942 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka 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 ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 531 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 366 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 jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potra wka drob. z jarzynami 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 688 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 196 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 bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 655 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 359 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2388 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 377 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1025 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,