

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 03.10.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.10.2024 czwartek	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 i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g jabłko 200 g Energia k cal 469 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 71 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 522 mg		zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1001 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 167 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 224 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> ) dżem wielowocowy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 628 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 99 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 432 mg	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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2200 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 346 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 33 g Sód 1253 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> ) kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) kielb. krak. drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 200 g Energia k cal 631 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 85 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 389 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet. 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> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 778 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 115 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 152 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem wielowocowy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 600 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 94 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 337 mg	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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2110 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 304 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 953 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 03.10.2024 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
03.10.2024 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 62 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 360 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 43 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 84 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> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 132 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 162 mg	budyń 230 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 187 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 27 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 84 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) Szynek drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 69 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 377 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2294 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 342 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1142 mg
	Dieta z ogr. tłuszczalnych węglow.	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 kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 303 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 499 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 856 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 122 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 179 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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> ) Szynek drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 328 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 45 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 381 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1808 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 258 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1191 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 03.10.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
03.10.2024 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kieb.krak.drob. 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 363 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 284 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 80 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) dżem wieloo woco wy 30 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 243 mg	sok bobo fruit 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 1429 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 41 g Węgiel wodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 659 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) kieb.drob. wieprz.szynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g jabłko 250 g Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 79 mg		zupa kalafiorowa z ziemn. /bezgl/ 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) sos jarzynowy wy/bezglut/ 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprz. i jarz./bezgl/ 350 g ( <b>SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 886 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 179 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) dżem wieloo woco wy 50 g kieb.drob. wieprz.szynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 133 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2153 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 466 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,