

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-08 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 587 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 102 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 640 mg		zupa jarzynowa z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz smażony 140 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty włoskiej, marchewki i jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 842 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 124 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 384 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i papryki 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka 80 g szczypiorku 80 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 102 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 376 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2240 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 342 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1401 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g jabłko pieczone 200 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 108 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 593 mg		zupa jarzynowa z l.c. /diet/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewki i wana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 112 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 370 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 84 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 463 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2168 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 319 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1428 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-08 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-08 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połęd wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) jabłko pieczone 200 g sałata zielona 20 g Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 453 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa jarzynowa z l.c /diet/ 350ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g warzywa duszone 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 354 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 pokarmowy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 220 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 500 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2298 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 345 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1445 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 822 mg	ryż z ml. 250ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa jarzynowa z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sur. z kapusty włoskiej, marchewki i jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 791 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 337 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i papryki 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka i wieżego i szczypioru 80 g Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 495 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 1896 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 288 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1787 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-08 piątek	Latwo 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> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 30 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g jabłko pieczone 100 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 416 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 348 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 161 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 38 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso drobio we w jarzynie 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 100 g marche wka gotowana 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 359 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 154 mg	budyń 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 55 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 356 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 261 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1493 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 43 g Węglowodany ogółem 220 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 857 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) poled wica dr.z pasieki 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> ) jabłko pieczone 200 g Energia k cal 737 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 210 mg		zupa jarzyno wa z l.c./bezgl/ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty włoskiej, marche wki i jabłka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 776 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 290 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku z oliwą z d. 80 g płatki o wsiane na ml. /bezgl/ 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 594 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 103 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2186 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 315 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 604 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,