

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-10 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem truska wko wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g kasza kukurydziana z częstkami banana 300 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 816 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 332 mg		zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pęczak got. 210 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 874 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 214 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 ryby /szprot/ 90 g ( <b>MLE, GOR, GLU, SEL, RYB,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 747 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt 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 1 mg	Energia kcal 2277 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 353 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1294 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> ) dżem truska wko wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana z częstkami banana 300 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 466 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 876 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 272 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 roszponki 20 g Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 366 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt 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 1 mg	Energia kcal 2211 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 346 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1106 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-10 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana z cząstkami banana 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 104 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 454 mg	kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 180 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 133 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 270 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 g Sód 75 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata z roszponki 20 g Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 60 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 364 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 2296 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 348 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1255 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g sałata z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g Energia kcal 516 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 967 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pęczak got. 210 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 819 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 120 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 214 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 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i ryby /szprot/ 90 g ( <b>MLE, GOR, GLU, SEL, RYB,</b> ) sałata z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 994 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2063 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 80 g Węgiel wodany ogółem 269 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 2305 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-10 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) dżem truska wko wy 30 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana z częstkami banana 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 443 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 260 mg	kasza manna na mleku 150ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 60 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 120 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marche wka gotowana 80 g kompot jablko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 477 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 145 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z roszponki 10 g makaron na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 373 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 268 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 kcal 1562 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 235 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 731 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem truska wko wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g kasza kukurydziana z częstkami banana /bezgl/ 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 668 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 69 mg		zupa kalafiorowa z ziemn. /bezgl/ 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy/bezglut/ 100 g ( <b>JAJ,</b> ) sos jarzyno wy /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 887 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 229 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z roszponki 20 g ryż na ml. /bezgl/ 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 633 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 142 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 kcal 2299 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 346 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 441 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,