

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-13 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 726 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 569 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g mizeria z ogórka 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 779 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 176 mg		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, sera białego i szynki wp. z maj. ziel. pietr. 90 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g jabłko 250 g Energia k cal 512 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 495 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2104 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1331 mg
	Łatwa strawna	kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 613 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 423 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzo we 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 796 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 218 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko gotowane 200 g Energia k cal 630 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 354 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2125 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1084 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-13 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 553 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 419 mg	budyń 250ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 218 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 409 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 315 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1303 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	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> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 306 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 383 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g mizeria z ogórka 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 180 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 40 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel. pietr. 90 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 472 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1736 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 55 g Węgiel wodany ogółem 262 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1182 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-13 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 311 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 154 mg	budyń 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) paluszki 30 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Energia k cal 304 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 571 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 80 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 100 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia k cal 481 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 137 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 10 g jabłko gotowane 100 g Energia k cal 274 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 177 mg	sok bobowy 175 ml Energia k cal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia k cal 1452 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 211 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 1040 mg
	Bezglutenowa	kakao /bezgl/ 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy ciemny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 719 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 242 mg		zupa pomidorowa z mak./bezgl/ 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy /bezgl/ 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g mizéria z ogórka 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 823 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 180 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglutenowy jasny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata z papryki i sałaty zielonej z oliwą z oli. 50 g jabłko 200 g Energia k cal 511 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 46 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 2138 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 293 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 559 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,