

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-18 piątek	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 tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g płatki o wsiane na mleku 300ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) mandarynka 2 szt 150 g Energia k cal 694 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 801 mg		barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) pierogi leri we z masłem 350 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) sur. z marche wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 926 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 157 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 296 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> ) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia k cal 492 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 599 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2223 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1698 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> ) miód naturalny 25 g poled wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabko goto wane 200 g Energia k cal 746 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 381 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 705 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 165 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 626 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 420 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2188 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 967 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-18 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko goto wane 200 g Energia k cal 611 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 360 mg	kasza manna na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 665 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 156 mg	budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 526 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 346 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2268 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 71 g Węgielwodany ogółem 321 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1028 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> ) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z.ol. 80 g Energia k cal 332 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 710 mg	kasza manna z mlekiem 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 250 g ( <b>SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 749 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 205 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany 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> ) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia k cal 409 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 580 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 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 1807 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 48 g Węgielwodany ogółem 287 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1626 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-18 piątek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drob. "mas.Rzem" 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g płatki o wsiane na mleku 150ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 381 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 263 mg	kasza manna na mleku 150ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 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 koperko wa z ziemn.diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 100 g ( <b>SEL,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 59 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 10 g makaron na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 395 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 282 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1406 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 197 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 663 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z.ol. 80 g mandarynka 2 szt 150 g płatki o wsiane na ml. /bezgl/ 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 389 mg		barszcz czer wony z ziemn./bezgl/ 350 ml ( <b>SO2, MLE, SEL,</b> ) gulasz drobiowy z fl.z kurczaka/bezgl/ 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryż z warzy wami /bezglut/ 210 g ( <b>SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 198 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g sałatka ziemniaczana z mięsem drob. z maj. /bezgl/ 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g makaron na mleku /bezglut./ 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 722 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 339 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2189 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 927 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,