

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-20 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) musztarda 20 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 538 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 408 mg		zupa brokuło wa z ziemniakami 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 gryczana got. 210 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 886 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 192 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 613 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 685 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2147 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1299 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> ) połęd wica dr. z paszki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 422 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 pokarmo wy 17 g Sód 272 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 534 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 329 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2139 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1037 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-20 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 421 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 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 kmpot 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	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	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 360 mg	jogurt truskawkowy 150 g 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 14 mg	Energia kcal 2291 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 330 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1234 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) musztarda 20 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 457 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 360 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa brokuło wa z ziemniakami 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 gryczana got. 210 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kmpot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 831 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 192 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makarono wa z szynką dr., warzy w. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 627 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 2036 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 280 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1311 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-20 niedziela	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> ) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 357 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 284 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 25 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpet wieprzo wy 80 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos jarzyno wy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 100 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marche wka goto wana 100 g kmpot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 172 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany 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> ) kielb.krak.drob. 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 314 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 233 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1498 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 218 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 730 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 90 mg	płatki o ws. na mleku z rodz. i bananem/bezglut/ 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 253 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 34 mg	zupa brokuło wa 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> ) kasza gryczana got. /bezgl/ 210 g sur. wiewo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 908 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 192 mg	jabłko 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	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.drob.wieprz.szynk z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 341 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 2 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2204 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 335 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,