

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	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 a wokado z maji szczyp. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 518 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) makaron razowy z serem białym i boczkem 250 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) surówka z marche wki jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml kafalior z wody 100 g Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 49 g Sód 218 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 432 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2130 kcal Białko ogółem 116 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 66 g Sód 1422 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> ) dżem truska wko wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 607 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 282 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron z serem białym 200 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) surówka z marche wki jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 201 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 610 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 321 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2130 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 356 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1059 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 50 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 bez skórki 80 g jabłko pieczone 200 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 350 mg	budyń 200ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron z serem białym 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 209 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	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 296 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2262 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 348 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1274 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 a wokado z maj. i szczyp. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia kcal 328 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 510 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) makaron razowy z serem białym i boczkami 300 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) kalefior z wody 100 g surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 723 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 55 g Sód 223 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> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki i s wieżej i koperku 50 g Energia kcal 440 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 768 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 10 g Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 216 mg	Energia kcal 1778 kcal Białko ogółem 119 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 264 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 71 g Sód 1723 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	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 szynka drob."mas.Rzem" 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 392 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 281 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml paluszki 30 g ( <b>GLU,</b> <b>SEZ,</b> ) Energia k cal 236 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 518 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 150 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU, SEL,</b> ) makaron z serem białym 100 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) surówka z marche wki,jabłka i selera 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 302 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 114 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 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 bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g ( <b>SOJ,</b> <b>GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 10 g płatki o wsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 346 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 232 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ,</b> <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia k cal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 1485 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 245 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1331 mg
	Bezglutenowa	kakao /bezgl/ 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g pasta z jajka i a wokado z maji.szczyzyp. 80 g ( <b>JAJ,</b> <b>MLE, GOR,</b> ) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g jabłko pieczone 200 g Energia k cal 544 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 230 mg		zupa grocho wa z ziemn./bezgl/ 350 ml ( <b>SOJ,</b> <b>GOR, SEL,</b> ) makaron z serem białym i boczkciem /bezglut./ 250 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) surówka z marche wki,jabłka i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kafa fior z wody 100 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 795 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 224 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g ( <b>GOR,</b> <b>GLU, SEL,</b> ) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na ml. /bezgl/ 350 ml ( <b>MLE,</b> <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 656 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 93 mg	Chleb bezglut. jasny Belviten 50 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.drob. wieprz.szynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 30 g sałata zielona 10 g herbata zielona b/c 250 ml Energia k cal 177 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 1 mg	Energia kcal 2172 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 547 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,