

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g kasza manna z cząstkami banana 200 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 82 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 414 mg		zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron got. 250 g ( <b>GLU,</b> ) jabłka zasmażane 200 g ( <b>MLE,</b> ) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwiń z rodzynkami 150 g kompot borowik wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 749 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 160 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 174 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 z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 64 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 502 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 2235 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 362 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1344 mg
	Łatwo strawna	kałwa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna z cząstkami banana 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 98 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 481 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron z jabłkami 280 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) surówka z marchewki i jabłkami 150 g kompot borowik wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 654 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 145 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 171 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> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 76 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 450 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 2249 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 374 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1357 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28	poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu						
		ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna z cząstkami banana 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 481 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron z jabłkami 300 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 676 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 172 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 450 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml 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
		Łatwo strawna bogatobiałkowa						
		ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 70 g ( <b>GLU,</b> ) szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna z cząstkami banana 200 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 485 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 380 mg	ryż z musem z ki wi 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 220 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 51 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 200 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 831 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 249 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 70 g ( <b>GLU,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 304 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 2308 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 357 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1314 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	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> ) ketchup 20 g kiełbasa podłaska/kabanos/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 488 mg	ryż z ml. 250ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki w borowiku 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 256 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 z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 445 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 502 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 112 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 12 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 131 mg	Energia kcal 2114 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 79 g Węgiel wodany ogółem 281 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1432 mg
	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 kasza manna z cząstkami banana 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 276 mg	ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 99 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 43 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron z jabłkami 100 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) sur. z marchwi, jabłkami i brzoskwiniami 100 g kompot borowik w truskawki 150 ml Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 92 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany 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 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 30 g ( <b>GOR,</b> ) Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 268 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 153 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 128 mg	Energia kcal 1426 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 41 g Węgiel wodany ogółem 222 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 808 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,