

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-29 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 814 mg		zupa szpinako wa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) kotlet drobio wy paniero wany 120 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 905 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 260 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem truska wko wy 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 510 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt 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 1 mg	Energia kcal 2270 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 359 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1585 mg
	Łatwo strawna	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. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 791 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 532 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 638 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 156 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżem truska wko wy 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 456 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt 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 1 mg	Energia kcal 2186 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 337 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1145 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-29 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 737 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 531 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 160 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) dżem truska wko wy 50 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiiane na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 479 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt 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 1 mg	Energia kcal 2220 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 354 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1172 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 491 mg	kasza manna na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 638 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 156 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 90 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiiane na mleku 350ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 479 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt 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 1 mg	Energia kcal 2251 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1309 mg	

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-29 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 750 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 189 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 968 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 g Sód 91 mg	Energia kcal 2043 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 2054 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> ) Szyńska drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z roszponki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 282 mg	Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 53 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 80 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 94 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. krak. drob. 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 331 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 189 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 1488 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 46 g Węgiel wodany ogółem 220 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 620 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,