

## Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
piątek	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> ) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 369 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 704 mg	sałatka owocowa z rodzynkami 250 g Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 10 mg	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GLU, SEL,</b> ) pierogi leni we z masłem. 300 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 848 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 250 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 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razó wy. 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia k cal 462 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 540 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia k cal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2196 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 384 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 1691 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 Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 440 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 294 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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryż z warzy wami 210 g ( <b>SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 793 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 350 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	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, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia k cal 473 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 307 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia k cal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1230 mg

## Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 365 mg	budyń 250ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany 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> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłkami 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 350 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. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 385 mg	bulka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2314 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 333 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1466 mg

## Jadłospisy tygodniowe

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
piątek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU</b> ,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> ,) sałatka z papryki i wiejszej koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 306 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 697 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU</b> ,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemni. 350 ml ( <b>SOJ, GLU, SEL</b> ,) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> ,) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL</b> ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE</b> ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 312 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. 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, warzywami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z oliwą 80 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 580 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) masło 5 g ( <b>MLE</b> ,) szynka gotowana w. w. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałata zielona 10 g Energia kcal 251 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 224 mg	Energia kcal 1923 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 51 g Węgiel wodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1870 mg
podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> ,) sałatka z papryki i wiejszej koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 357 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 697 mg	sałatka owocowa z rodzynkami 250 g Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 10 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemni. 350 ml ( <b>SOJ, GLU, SEL</b> ,) pierogi leniwe z masłem. 300 g ( <b>JAJ, MLE, GLU</b> ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE</b> ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 250 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z oliwą 80 g Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 540 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka gotowana 30g, sałata zielona 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU</b> ,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2184 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 47 g Węgiel wodany ogółem 391 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 1684 mg

## Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
piątek	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 307 mg	budyń 250ml ( <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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryż z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 350 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	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 473 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 307 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2320 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 364 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1243 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,