

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
poniedziałek	Podstawowa	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek 90 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Liść sałaty 5 g		zupa grochowa a 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Fasolka szparagowa 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Surówka z marchewki 100 g	Pomarańcza 100 g	Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 640,80 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 95,90 Węglowodany ogółem [g] 343,50 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 30,10 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 9,10 Sacharoza [g] 40,60 Laktoza [g] 17,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 75,90
	Podstawowa dzieci	Herbata owocowa a 250 g Ogórek w plasterki 90 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Ryż na mleku 350 ml (MLEKO)	Budyń 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	zupa grochowa a 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Fasolka szparagowa 200 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO)	Pomarańcza 100 g	Pasta twarogowa z bananem 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Herbata owocowa a 250 g Masło 10g 1 szt Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Jabłko 1szt 120 g	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 722,80 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 373,20 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 32,10 Glukoza [g] 15,10 Fruktoza [g] 21,90 Sacharoza [g] 36,00 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 94,00
	II rok życia	Masło 10g 1 szt Bułka pszenna 1/2szt 40 g (GLUTEN) Herbata owocowa a 250 g Pomidor w ćwiartki 50 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż na mleku 100 ml (MLEKO)	Budyń z musem truskawkowym 100 g (MLEKO)	Zupa grysikowa 100 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 50 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 30 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 100 g (MLEKO) Marchew gotowana 50 g (GLUTEN, MLEKO)	Pomarańcza 100 g	Pasta twarogowa z bananem 60 g (MLEKO) Herbata owocowa a 250 g Masło 10g 1 szt Jabłko 1szt 120 g Bułka pszenna 1/2szt 40 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 288,70 Białko ogółem [g] 53,30 Tłuszcz [g] 46,70 Węglowodany ogółem [g] 173,50 Sól [g] 2,50 kw. nasycone ogółem [g] 20,40 Glukoza [g] 9,70 Fruktoza [g] 15,60 Sacharoza [g] 22,20 Laktoza [g] 8,30 Błonnik pokarmowy [g] 14,00 suma cukrów prostych [g] 55,70

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
poniedziałek	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Pasta drobiowa 80 g Pomidor 90 g Masło 10g 1 szt Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g		Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 90 g	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 420,50 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 318,00 Sól [g] 4,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,60 Glukoza [g] 9,30 Fruktoza [g] 9,80 Sacharoza [g] 35,20 Laktoza [g] 19,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 74,00
	Dieta z ogr. i. przysw. węglowodanów	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek 90 g Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Fasolka szparagowa 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Surówka z marchewki b/c 100 g	Pomarańcza 100 g Dyńa pestki 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 448,20 Białko ogółem [g] 122,10 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 304,30 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 31,00 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 8,30 Sacharoza [g] 21,70 Laktoza [g] 10,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 suma cukrów prostych [g] 48,10

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
poniedziałek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN)		Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JA JA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 90 g	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2457,40 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 75,20 Węglowodany ogółem [g] 346,40 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 32,60 Glukoza [g] 11,60 Fruktoza [g] 12,10 Sacharoza [g] 38,80 Laktoza [g] 19,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 81,40