

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wtorek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasztet z indyka 50 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Twaróg - plastry 30 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 90 g Masło 10g 1 szt Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Chleb bałnowoski psz-ży t 35 g (GLUTEN)		Barszcz czerwony 400ml 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 100 g (GORCZY) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Brokuły gotowane 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 100 g	Wędlina Delikatesowa z fileta 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Sałatka z soczewicą 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2566,40 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 94,10 Węglowodany ogółem [g] 342,90 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 34,50 Glukoza [g] 8,20 Fruktaza [g] 13,00 Sacharoza [g] 34,50 Laktoza [g] 30,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 86,40
	Podstawowa dzieci	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynekowa Dębowa drob-wieprz 60 g Dżem truskawkowy (stoik) 20 g Masło 10g 1 szt Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Herbata owocowa 250 g Roszponka 10 g	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400ml 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Brokuły gotowane 200 g (MLEKO)	Koktajl truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata owocowa 250 g Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2425,30 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 86,90 Węglowodany ogółem [g] 320,40 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,90 Glukoza [g] 14,00 Fruktaza [g] 19,80 Sacharoza [g] 34,90 Laktoza [g] 31,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 100,10

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wferek	II rok życia	Płatki owsiane na mleku 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Bułka grahamka 1 szt 40 g (GLUTEN) Szynkowa Dębowa drob-wieprz 20 g Dżem truskawkowy (stoik) 20 g Herbata owocowa a 250 g Masło 10g 1 szt Ogórek w plasterki 50 g Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony 400ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLUTEN, MLEKO) Potrawka z kurczaka 70 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 100 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Koktajl truskawkowo-bananowy 100 g (MLEKO)	Wędlina Delikatesowa z fileta 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Bułka pszenna 1/2szt 40 g (GLUTEN) Herbata owocowa a 250 g Masło 10g 1 szt Liść sałaty 5 g	Maślanka 100 ml (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 124,70 Białko ogółem [g] 46,80 Tłuszcz [g] 46,70 Węglowodany ogółem [g] 140,10 Sól [g] 2,80 kw. nasycone ogółem [g] 21,10 Glukoza [g] 7,00 Fruktoza [g] 6,70 Sacharoza [g] 14,60 Laktoza [g] 12,00 Błonnik pokarmowy [g] 12,60 suma cukrów prostych [g] 40,30
	Łatwostrawna dzieci	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Szynkowa Dębowa drob-wieprz 20 g Herbata owocowa a 250 g Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Pasta twarogowa 80 g (MLEKO) Roszponka 10 g	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400ml 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 200 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Koktajl truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)	Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Herbata owocowa a 250 g Masło 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 454,60 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 81,00 Węglowodany ogółem [g] 337,20 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 37,90 Glukoza [g] 11,70 Fruktoza [g] 17,50 Sacharoza [g] 31,20 Laktoza [g] 34,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 suma cukrów prostych [g] 95,20

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
wtorek	Dieta z ogr. i. przysw. węglowodanów	Szynkowa Dębowa drob-wieprz 20 g Masło 10g 1 szt herbata b/c 250 ml Bulka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 90 g Pasta twarogowa 80 g (MLEKO) Roszponka 10 g	Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Barszcz czerwony 400ml 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 100 g (GORCZY) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Brokuły gotowane 100 g (MLEKO)	Kefir rozlewany 200 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Wędlina Delikatesowa z fileta 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Salatka z soczewicą 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 347,80 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 294,30 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 33,30 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 14,50 Sacharoza [g] 20,70 Laktoza [g] 16,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 suma cukrów prostych [g] 60,60
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyty 35 g (GLUTEN) Szynkowa Dębowa drob-wieprz 20 g Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Pasta twarogowa 60 g (MLEKO) Bulka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Roszponka 10 g		Barszcz czerwony 400ml 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 200 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 100 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurczaka 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyty 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Dżem truskawkowy (słoik) 20 g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 538,40 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 78,50 Węglowodany ogółem [g] 364,20 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 36,30 Glukoza [g] 19,90 Fruktoza [g] 24,20 Sacharoza [g] 48,00 Laktoza [g] 31,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 124,00