

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-01 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 456 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 401 mg	ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 200 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 399 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 97 mg	rosół z l.c. 350 ml (JAJ, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 801 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 386 mg	surówka z marchewki i jabłka 150 g Energia k cal 40 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 96 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś wieżego z d. z oliwek 80 g Energia k cal 362 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 435 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2144 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1506 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 418 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 295 mg	ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 200 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 399 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 97 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 784 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 273 mg	surówka z marchewki i jabłka 150 g Energia k cal 40 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 96 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 456 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 302 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2182 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1153 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-01 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) połud wica dr. z paszki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg	ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 200 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 97 mg	zupa jarzynowa z l.c./diety/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka zielona z kefirami 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 273 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 361 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) 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 2298 kcal Białko ogółem 120 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1263 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połud wica dr. z paszki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki i kiełbki 50 g Energia kcal 287 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 340 mg	ryż z ml. 250 ml (MLE,) 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	rosół z l.c. 350 ml (JAJ, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera, jabłkami z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 391 mg	surówka z marchewki i jabłkami 150 g Energia kcal 40 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 12 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 96 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka i kiełbki 80 g Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 435 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) 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 1644 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 61 g Węgiel wodany ogółem 226 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1406 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-01	niedziela	<p>ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 456 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 401 mg</p>	<p>ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 210 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 419 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 102 mg</p>	<p>rosół z l.c. 350 ml (JAJ, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 801 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 386 mg</p>	<p>surówka z marchewki i jabłka 150 g Energia k cal 40 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 12 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 96 mg</p>	<p>herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypioru 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 473 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 508 mg</p>	<p>deser "gerber" 125 g Energia k cal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg</p>	<p>Energia kcal 2216 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 334 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1493 mg</p>

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,