

Jadłospisy tygodniowe w dniu 02.10.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.10.2024 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretką drobiową z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna z cząstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 608 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 300 g (MLE, GLU,) sur. z marchwi, jabłka i brzoskwiń z rodzynkami 150 g kompot boró wko wo-truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 776 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 163 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 165 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 780 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2156 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1566 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) kasza manna z cząstkami banana 350 g (MLE, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 410 mg		zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 150 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 173 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 401 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 997 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 02.10.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.10.2024 - środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) galaretką drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna z cząstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 708 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 498 mg	kasza kukurydziana z gruszką i słonecz. 250 g (MLE,) Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 74 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 198 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 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 362 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2287 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 325 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1220 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretką drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 468 mg	kasza kukurydziana z ml. 200 ml (MLE,) Energia kcal 125 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 35 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) makaron razowy got. 180 g (GLU,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 917 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 243 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 716 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 Sód 75 mg	Energia kcal 2048 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 276 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1541 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 02.10.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
02.10.2024 środa	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połud wica dr.z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 40 g sałatka z roszponki 10 g kasza manna z cząstkami banana 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 275 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 54 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 200 g (MLE, GLU,) sur. z marche wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 100 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 92 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 387 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 284 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1439 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 223 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 721 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g ryż na ml. /bezgl/ 250 ml (MLE,) Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 81 mg		zupa fasolowa z ziemn. /bezglut/ 350 ml (SOJ, GOR, SEL,) makaron got./bezglut./ 210 g jabłka zasmażane 200 g (MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 811 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 175 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 164 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) połud wica dr.z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 50 g sałatka z papryki s wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 738 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 521 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2167 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 779 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,