

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-02 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|---------------|--|--------------|--|--------------|---|---|--|
| 2024-12-02 poniedziałek | Podstawowa | herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z.ol. 80 g Energia kcal 502 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 102 mg | | zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 300 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marche wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1100 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 206 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 298 mg | | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 74 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 482 mg | Serek wiejski cottage cheese 200 g Energia kcal 89 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg | Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 883 mg |
| | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 355 mg | | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 300 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 948 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 181 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 302 mg | | herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 84 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 496 mg | Serek wiejski cottage cheese 200 g Energia kcal 89 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg | Energia kcal 2246 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1152 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-02 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|-------------------------|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 2024-12-02 poniedziałek | Łatwo strawna bogatobiałkowa | ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 509 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 67 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 342 mg | budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 138 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 247 mg | kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg | ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 415 mg | Serek wiejski cottage cheese 200 g Energia kcal 89 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 2 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg | Energia kcal 2257 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 305 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1171 mg |
| | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 241 mg | kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg | zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 936 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 144 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 250 mg | jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 60 g (GLU,) szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z papryki i kiełbasy 50 g Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 422 mg | Serek wiejski cottage cheese 200 g Energia kcal 89 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 2 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg | Energia kcal 2032 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 288 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 917 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-02 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| 2024-12-02 poniedziałek | Łatwo strawna małego dziecka | ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g Energia kcal 277 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 228 mg | kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg | zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 150 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marchie wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 147 mg | jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k w. 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,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 298 mg | deser "gerber" 125 g Energia kcal 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 | Energia kcal 1278 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 39 g Węglowodany ogółem 198 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 676 mg |
| | Bezglutenowa | herbata z cukrem/bezgl/ 200 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.drob. wieprz.szynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 11 mg | | zupa grocho wa z ziemn./bezgl/ 350 ml (SOJ, GOR, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem boró wk. /bezglut/ 350 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marchie wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 1190 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 214 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 320 mg | | herbata z cukrem/bezgl/ 200 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g lane kluski na ml./bezglut/ 350 ml (JAJ, MLE,) Energia kcal 599 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 357 mg | Serek wiejski cottage cheese 200 g Energia kcal 89 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg | Energia kcal 2256 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 348 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 688 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,