

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-04 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 523 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 430 mg		barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) krokiety z kapusty kiszzonej i mięsa 2 szt (JAJ, MLE, GLU,) suró wka z marce wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 850 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 378 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 664 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 332 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia k cal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia k cal 2204 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 344 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1323 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 669 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 506 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marce wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 902 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 166 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 235 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 469 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 365 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 169 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 184 mg	Energia k cal 2209 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 337 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1289 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-04 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 521 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 471 mg	kasza manna z dżemem truska wko wym 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 221 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 49 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym 250 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 784 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 216 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 430 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 435 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia k cal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2288 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 365 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1428 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 492 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 503 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym 300 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 814 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 270 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. 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,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 419 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 240 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia k cal 174 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 216 mg	Energia kcal 2116 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1286 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-04 środa	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 zacierka na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 381 k cal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 281 mg	kasza manna z dżemem truska wko wym 150 g (MLE, GLU,) Energia k cal 166 k cal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 37 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym 100 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 382 k cal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 153 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 k cal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z roszponki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 427 k cal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 266 mg	bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia k cal 168 k cal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia k cal 1540 k cal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 229 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 920 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g sałatka makarony wa z szynką dr. z maj./bezglut/ 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g zacierka na mleku /bezglut/ 250 ml (JAJ, MLE,) Energia k cal 674 k cal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 566 mg		barszcz czerwony z ziemn./bezglut/ 350 ml (SO2, MLE, SEL,) risotto z mięsem wieprz. i jarz./bezglut/ 300 g (SEL,) sos jarzynowy wy/bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 847 k cal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 289 mg		herbata z cukrem/bezglut/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 580 k cal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 132 mg	herbata zielona b/c 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 50 g masło 5 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 30 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia k cal 173 k cal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 7 mg	Energia k cal 2274 k cal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 341 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 994 mg

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,