

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-05 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10g (MLE,) kiełb.krak.wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 83 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 621 mg		zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g mizeria z ogórka 150 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 121 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 168 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarony wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jabłko 200 g Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 108 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 631 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 Sód 91 mg	Energia kcal 2147 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 321 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1511 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 624 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 73 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 422 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 884 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 143 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 226 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 387 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 Sód 91 mg	Energia kcal 2202 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 314 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1126 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-05 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 558 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 421 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 884 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 226 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 466 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 424 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1254 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 311 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 385 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g mizeria z ogórka 150 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 774 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 168 mg	jabłko 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 40 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką dr., warzyw i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jabłko 200 g Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 672 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 1937 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 307 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1364 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-05 sobota	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 363 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 284 mg	kasza kukurydziana z częściami banana 150 g (MLE,) Energia kcal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos koperkowy 40 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 150 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 100 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 148 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany 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,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 289 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 Sód 91 mg	Energia kcal 1498 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 211 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 848 mg
	Bezglutenowa	kakao /bezglut/ 250 ml (MLE,) Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.drob. wieprz.szynk. z fileta Nik-Pol/bezglut/ 50 g sałata z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na ml./bezglut/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 731 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 234 mg		zupa ziemniaczana /bezglut/ 350ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy /bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g mizeria z ogórka 150 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 887 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 186 mg		herbata z cukrem/bezglut/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g jabłko 200 g Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 79 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 Sód 91 mg	Energia kcal 2162 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 301 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 590 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,