

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-06 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,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 457 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 915 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 897 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 505 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 447 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2128 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1869 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 376 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 826 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 358 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 340 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2125 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1075 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-06 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 375 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 878 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 362 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 50 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 291 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt 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 1 mg	Energia kcal 2237 kcal Białko ogółem 117 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1193 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,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1232 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z selera, jabłko z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 806 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 394 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałata z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 381 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 366 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 1925 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 237 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 2123 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-06 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 314 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 244 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 150 g (MLE,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 53 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 120 g marche wka goto wana 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 178 mg	jabłko pieczone 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 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 10 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 277 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1433 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 214 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 755 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb.drob. wieprz.szynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g ryż na ml. /bezgl/ 250 ml (MLE,) Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 581 mg		rosół z mak./bezglut/ 350 ml (SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka got. /bezgl/ 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 392 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g płatki o wsiane na ml. /bezgl/ 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 110 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2112 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1085 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,