

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-06 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z ol. 80 g Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 615 mg		kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkim 250 g (SOJ, MLE,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 39 g Sód 106 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 212 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2139 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 56 g Sód 1026 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 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 336 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 208 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 720 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 488 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2221 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1126 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-06 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 312 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 208 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 684 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 464 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2149 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 364 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1078 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	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 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 336 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 208 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 80 g (GLU,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 439 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2267 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1276 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-06 piątek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d. 80 g Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 615 mg	galaretko o woco wa z bitą śmietaną i truska wkami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) paczka od S świętego Mikołaja 1 g Energia kcal 25 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 8 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkkiem 250 g (SOJ, MLE,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 106 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 429 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2265 kcal Białko ogółem 115 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 60 g Sód 1255 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d. 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 142 mg	galaretko o woco wa z bitą śmietaną i truska wkami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) paczka od S świętego Mikołaja 1 g Energia kcal 25 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 8 mg	zupa ziemniaczana /bezgl/ 350ml (MLE, SEL,) makaron z serem białym i boczkiem /bezglut./ 300 g (SOJ, MLE,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 715 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 110 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 261 mg	Chleb bezglut. jasny Belviten 50 g masło 5 g (MLE,) kiełb.drob. wieprz.szynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 177 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1 mg	Energia kcal 2137 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 514 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,