

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-07	poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 526 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 486 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 856 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 165 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 288 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 628 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 50g , serb30g, szynka dr30g, sał ziel5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia kcal 226 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 188 mg	Energia kcal 2248 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 376 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1590 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 291 mg		zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 166 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 278 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 431 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 50g , serb30g, szynka dr30g, sał ziel5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia kcal 226 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 188 mg	Energia kcal 2197 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 57 g Węgiel wodany ogółem 362 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1187 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-07 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-07 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 200 g Energia k cal 402 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 341 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 866 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 247 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 484 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 364 mg	bulka pszenna 50g , serb30g, szynka dr30g, sał ziel5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia k cal 171 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 188 mg	Energia kcal 2228 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węgielwodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1307 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 342 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 422 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 850 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 267 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany 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 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 393 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 537 mg	herbata b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 30 g (MLE,) szynka drob."mas.Rzem" 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia k cal 172 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 185 mg	Energia kcal 1977 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 66 g Węgielwodany ogółem 298 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1467 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-07	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,) sałata zielona 10 g jabłko pieczone 100 g Energia kcal 313 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 226 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 100 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynekami 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 381 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 123 mg	jabłko gotowane 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 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 291 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50g , serb30g, szynka dr30g, sał ziel5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 188 mg	Energia kcal 1452 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 227 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 884 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 200 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 579 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 141 mg		zupa koperko wa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem boró wk. /bezgl/ 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynekami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 883 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 167 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 267 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g sałatka ziemniaczana z mięsem drob. z maj. /bezgl/ 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 708 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 338 mg	sok bobo owocowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2234 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 367 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 747 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,