

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-08 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., ston. i d.z ol. 80 g kasza kukurydziana z częstkami banana 300 g (MLE,) Energia kcal 704 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 579 mg		zupa z socze wicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g ć wklą z chrzanem 150 g (SO2,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 967 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 225 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g kiełb.krak.wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyzp. z ol.z ol 50 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 432 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2210 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1249 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 kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana z częstkami banana 350 g (MLE,) Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 375 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 223 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) dżem brzosk winio wy 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 373 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 230 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2104 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 841 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-08 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-08 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana z cząstkami banana 220 g (MLE,) Energia kcal 553 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 406 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i gruszką 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 276 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 64 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 223 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 60 g (GLU,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 434 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 361 mg	jogurt truskawkowy 150 g 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 14 mg	Energia kcal 2293 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 344 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1143 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel. pietr 80 g (JAJ, GOR,) sałata z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 303 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 492 mg	płatki owsiane 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	zupa z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 964 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 230 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 339 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 472 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 1913 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 282 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1340 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-08 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza kukurydziana z cząstkami banana 150 g (MLE,) Energia k cal 386 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 227 mg	płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 35 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 80 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki goto wane 100 g (GLU,) kmpot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 498 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 142 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) dżem brzosk winio wy 30 g Energia k cal 349 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 209 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1489 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 218 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 628 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło (0 porcje) 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) kasza kukurydziana z cząstkami banana /bezgl/ 250 g (MLE,) Energia k cal 918 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 156 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 206 mg		zupa jarzynowa z mak./bezgl/ zab. 350 ml (MLE, SEL,) pulpet wieprzo wy/bezglut/ 100 g (JAJ,) sos jarzyno wy /bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 902 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 223 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wąż z ol. 70 g Energia k cal 441 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 6 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2371 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 385 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 448 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,