

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-08 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 103 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 368 mg		zupa brokuło wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oli wąż z di wek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 126 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 181 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 503 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 85 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 409 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2152 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 330 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 959 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 93 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 474 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 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 134 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 268 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 90 g (GLU,) masło 10g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 60 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 366 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2108 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 304 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1109 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-08 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) dżem truska wko wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 662 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 491 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 marche wka goto wana 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 788 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 263 mg			herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna weka 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 673 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 492 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2234 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1248 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 422 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 402 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 pokarmo wy 4 g Sód 88 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 marche wka goto wana 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 788 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 263 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g masło 5 g (MLE,) Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 425 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2224 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1255 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-08 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) jajko na twardo 70 g (JAJ ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR ,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 452 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 294 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE ,) Energia k cal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa brokuło wa z makaronem 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 sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oli wąż z di wek 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 711 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 176 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ , GOR ,) sałata zielona 20 g Energia k cal 448 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 409 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE ,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1912 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 271 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1026 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE , GLU ,) bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) dżem truska wko wy 30 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 40 g (GOR ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE , GLU ,) Energia k cal 431 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 283 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 150 g (MLE ,) Energia k cal 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. (zabiel.) 150 ml (MLE , GLU , SEL ,) pulpet wieprzo wy 60 g (JAJ , GLU ,) sos jarzyno wy 30 g (MLE , GLU , SEL ,) ziemniaki goto wane 100 g marche wka goto wana 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 426 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 155 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. 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE ,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia k cal 396 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 265 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt 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 1 mg	Energia kcal 1597 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 232 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 760 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,