

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-10 czwartek	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 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 352 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 1006 mg		zupa brokuła wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) naleśniki z serem białym 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) bita śmietana 100 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) mus truska wko wy 50 g sałatka owoowa z rodzynkami 250 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 1143 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 195 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 199 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 672 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 540 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2245 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 358 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1747 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 533 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 431 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 853 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 163 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 640 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 358 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2105 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 297 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 953 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-10 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 358 mg	kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 888 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 165 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 416 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2254 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1122 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 1 1/2szt. z ziel. pietr. 90 g (JAJ, GOR,) sałata z ogórka kiszzonego 80 g sałata z roszponki 20 g Energia kcal 278 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1002 mg	kasza manna z mlekiem 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa brokuło wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 822 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 165 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 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 5 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb.krak.wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 848 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 1847 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 259 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 2162 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-10 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g sałatka z roszponki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 348 mg	kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 80 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 50 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 95 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 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 244 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1416 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 184 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 745 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) połud wica dr.z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 553 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 673 mg		zupa brokulo wa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprz./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami /bezgl/ 250 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 160 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.drob. wieprz.szynk z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 300 ml (MLE,) Energia kcal 685 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 114 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 948 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,