

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-11 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 73 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 494 mg		zupa jarzynowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielo warzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 114 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 345 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) szynka gotowa w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 95 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 740 mg	jogurt truskawkowy 150 g 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 14 mg	Energia kcal 2120 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1592 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 200 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 96 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 432 mg		zupa jarzynowa z l.c./dieta/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 200 g warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 112 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 370 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wielowarzynowy 50 g szynka gotowa w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 85 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 335 mg	jogurt truskawkowy 150 g 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 14 mg	Energia kcal 2149 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1151 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-11 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-11 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 230 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 362 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 42 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki goto wane 200 g warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) marche wka goto wana 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 370 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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 323 mg	jogurt truskawkowy 150 g 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 14 mg	Energia kcal 2293 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1202 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 383 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 472 mg	płatki o wsiane 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 pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa jarzyno wa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki goto wane 250 g warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) sur. wielo warzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kmpot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 350 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 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 40 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z ogórka świeżego i szczypioru 80 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 593 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1845 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 269 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1547 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-11 piątek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g jabłko pieczone 100 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 431 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 302 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami i bananem 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 189 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 26 mg	zupa jarzyno wa z l.c /dieta/ 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g marche wka goto wana 100 g kmpot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 169 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 353 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 288 mg	jogurt truskawkowy 150 g 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 14 mg	Energia kcal 1465 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 213 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 799 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 235 mg		zupa jarzyno wa z l.c./bezgl/ 350 ml (JAJ, MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki goto wane 200 g sur. wielo warzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 302 mg		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,) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku z oliwą z d. 80 g płatki owsiane na ml./bezgl/ 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 537 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 75 mg	jogurt truskawkowy 150 g 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 14 mg	Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 626 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,