

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-12 sobota	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,) poled wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g sałatka z ogórka świeżego z ol. z oliwek 80 g Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 407 mg		zupa z diecierzycy z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) pęczak got. 210 g surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 926 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 244 mg		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,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 671 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 681 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 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 2100 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1333 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 390 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 797 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 250 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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 360 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 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 2105 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 297 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1002 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-12 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-12 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) połud wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 452 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 363 mg	kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 155 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot borówka wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 872 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 260 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 562 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 481 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 k cal 2252 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1254 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połud wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 277 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 340 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) pęczak got. 210 g surówka z marche wki jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wko wo-borówka wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 926 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 244 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 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 329 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 496 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 1856 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 277 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1218 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-12 sobota	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 270 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 54 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 100 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera 100 g (MLE, SEL,) kompot borówki, truskawki, cytryny 150 ml Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 161 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak.drob. 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g zacierka na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Energia kcal 333 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 274 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 pokarmo wy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1464 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 196 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 763 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 50 g sałatka z ogórka świeżego z ol. z oliwek 80 g ryż na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 570 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 120 mg		zupa z ciedrzy z ziemn./bezgl/ 350 ml (SOJ, GOR, SEL,) potrawka wieprzo wa z sos jarzyn. /bezgl/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot borówki, truskawki, cytryny 250 ml Energia kcal 914 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 265 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobrowym wnik Nik-Pol /bezgl/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g zacierka na mleku /bezgl/ 250 ml (JAJ, MLE,) Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 169 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 pokarmo wy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2154 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 301 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 32 g Sód 556 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,