

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-12 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g mandarynka 2 szt 150 g Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 410 mg		zupa brokuło wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka sezono wa z kappek. rzodkie wki, papryki i ogórka ś w.mar.ol 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 169 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wielowocowy 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 345 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 2146 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 924 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g banan 200 g Energia kcal 726 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 479 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 156 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g dżem wielowocowy 50 g sałata z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 703 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 446 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 2256 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1082 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-12 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g banan 200 g Energia kcal 567 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 400 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 156 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) dżem wieloo wooc wy 50 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 524 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2115 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 325 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1080 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 50 g Energia kcal 412 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 347 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa brokuło wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka sezono wa z kappek. rzodkie wki, papryki i ogórka s w.mar.ol 150 g kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 169 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 341 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 216 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1839 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 259 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 862 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-12 czwartek	Latwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g banan 100 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 313 mg	płatki o ws. na mleku z roźdzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	zupa koperko wa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 92 mg	jabłko 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	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżem wielowocowy 30 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka z roszponki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 209 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 1587 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 221 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 667 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g mandarynka 2 szt 150 g Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 92 mg		zupa brokuło wa z makaronem /bezgl/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa z sos.jarzyn. /bezglut/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka sezono wa z kap. pek. rzodkie wki, papryki i ogórka s w.mar.ol 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 168 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) dżem wielowocowy 50 g poled wica dr.z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 141 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 2122 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 402 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,