

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-14 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 70 g Energia kcal 387 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 391 mg		zupa z diecierzycy z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 952 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 255 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g zacie rka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 825 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 804 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 2275 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1452 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 pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 417 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,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 153 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacie rka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 358 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 2108 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 930 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-14 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 449 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 376 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 824 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 212 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany 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 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 561 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 416 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia k cal 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 2249 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 91 g Węglowodany ogółem 259 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 1173 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,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 277 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 340 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 952 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 255 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 pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 529 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 679 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 2065 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmo wy 35 g Sód 1421 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-14 sobota	podstawowa dziecięca	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,) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 400 mg	budyń 250ml (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	zupa z diecierzycy z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 952 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 255 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 584 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 679 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 2310 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1431 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 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 143 mg		zupa jarzynowa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) potra wka wieprzo wa z sos.jarzyn. /bezglut/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g suró wka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 785 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 260 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g zacierka na mleku /bezglut/ 350ml (JAJ, MLE,) Energia kcal 595 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 139 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 2099 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 543 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,