

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-14	poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 65 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 486 mg		zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo zto z pęczakiem, mięsem wieprz. i warzywami 350 g (MLE, SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 797 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 136 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 157 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makaronywa z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 99 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 560 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał.ziel 5g 1 szt (MLE,) herbata z cukrem 250 ml Energia kcal 255 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1393 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 jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 422 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 353 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo zto z kaszą jęczmień wieprz. i warzywami 350 g (GLU, SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 711 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 123 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 138 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winio 50 g szynka gotowa. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 91 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 426 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał.ziel 5g 1 szt (MLE,) Energia kcal 255 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2070 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1108 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-14 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	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 jogurt owoow wy 150 g (MLE,) Energia kcal 422 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 353 mg	płatki o ws. na mleku z rodynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 84 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo zto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 300 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 132 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 424 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał.ziel 5g 1 szt (MLE,) Energia kcal 255 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2284 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1260 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 359 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 463 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 kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo zto z pęczakiem, mięsem wieprz.i warzywami 350 g (MLE, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 158 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 40 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 468 mg	herbata b/c 250 ml kanapka z masłem, b.serem i sał.ziel. 1 szt (MLE,) Energia kcal 301 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 193 mg	Energia kcal 1998 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1338 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-14	poniedziałek	Łatwo strawna małego dziecka ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałata zielona 10 g jogurt owocowy 150 g (MLE,) kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 344 mg	płatki o ws. na mleku z roczynkami 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 pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo z z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 120 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 286 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 58 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 pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 252 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał.ziel 5g 1 szt (MLE,) herbata z cukrem 150 ml Energia kcal 233 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 1486 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 224 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 897 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) poled wica dr.z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 76 mg		zupa kalafiorowa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) risotto z mięsem wieprz. i jarz./bezgl/ 350 g (SEL,) sos koperkowy /bezgl/ 50 g (MLE, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 884 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 179 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g sałatka makarona wa z szyn.wp.pap.piecz. z maj./bezgl/ 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 643 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 172 mg	Chleb bezglut. jasny Belviten 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel.pietruszką 30 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 183 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 16 mg	Energia kcal 2128 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 317 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 443 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,