

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-14 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia kcal 601 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 659 mg		zupa pomidoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 224 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 605 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 502 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 2174 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 80 g Węgiel wodany ogółem 297 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1399 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 683 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 528 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 220 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 464 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 2261 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1226 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-14 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	budyn 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 pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 798 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 220 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 511 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 486 mg	jogurt truskawkowy 150 g 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 14 mg	Energia kcal 2296 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1383 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia k cal 500 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 599 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 835 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 228 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 60 g (GLU,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 378 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 413 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-14 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU ,) masło 10g (MLE ,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g (GOR , GLU , SEL ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 247 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa ryżo wa diet. 150 ml (MLE , SEL ,) schab w jarzynie diet 80 g (SEL ,) ziemniaki goto wane 120 g buraczki goto wane 100 g (GLU ,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 65 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 134 mg	jabłko gotowane 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 bułka pszenna 50 g (GLU ,) masło 10g (MLE ,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 10 g zacierka na mleku 150 ml (JAJ , MLE , GLU ,) Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 44 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 247 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1367 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 190 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 643 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10g (MLE ,) ser żółty 30 g (MLE ,) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g (GOR , GLU , SEL ,) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE ,) Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 36 g Węgiel wodany ogółem 84 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 524 mg		zupa pomidorowa z ryżem /bezgl/ 350 ml (MLE , SEL ,) schab w jarzynach 120 g (SEL ,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytri. i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 132 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 228 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 5g (MLE ,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku /bezgl/ 250 ml (JAJ , MLE ,) Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 101 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2252 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 867 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,