

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-15 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 310 mg		zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) kotleć drobie wy paniero wany 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 918 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 286 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 653 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0 mg	Energia kcal 2113 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 296 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1249 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 684 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 451 mg		zupa jarzynowa z l.c./dieta/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz drobie wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 665 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 263 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 288 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0 mg	Energia kcal 2107 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1002 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-15 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 535 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 396 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzynowa z l.c./dieta/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 665 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 263 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany 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 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 370 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2299 kcal Białko ogółem 114 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 323 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1283 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki 80 g (MLE,) sałatka z ogórka 80 g szczypiorku 80 g Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 372 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kapusty czerwonej i jabłkami z oliwą 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 745 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 215 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	sałata zielona 20 g herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 314 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 573 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1730 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 260 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1308 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-15 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	<p>bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 10g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z roszponki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 297 mg</p>	<p>Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 150 g (MLE,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 53 mg</p>	<p>zupa jarzynowa z l.c./dieta/ 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłkami 100 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 382 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 161 mg</p>	<p>kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 0 mg</p>	<p>herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 40 g (GOR,) sałatka zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 331 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 189 mg</p>	<p>herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 105 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 0 mg</p>	<p>Energia kcal 1446 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 203 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 700 mg</p>
	Bezglutenowa	<p>herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki 80 g (MLE,) sałatka z ogórka 80 g szczypiorku 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 676 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 172 mg</p>	<p>zupa pieczarkowa z l.c./bezgl/ 350 ml (JAJ, MLE, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka/bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty czerwonej i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 182 mg</p>	<p>zupa pieczarkowa z l.c./bezgl/ 350 ml (JAJ, MLE, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka/bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty czerwonej i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 182 mg</p>	<p>herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kiełb. drob. wieprz. szynk z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałatka zielona 20 g płatki owsiane na ml./bezgl/ 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 674 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 317 mg</p>	<p>jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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</p>	<p>Energia kcal 2197 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 30 g Sód 762 mg</p>	

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,