

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-15 piątek	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 1 1/2szt. z ziel. piefr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g płatki o ws. na mleku z rodzynkami, słonecz., i bananem 350 g (MLE, GLU,) Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 330 mg		kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkami 300 g (SOJ, MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 150 g kalanioz z wody 100 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 611 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 47 g Sód 137 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 500 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 204 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2114 kcal Białko ogółem 123 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 15 g Błonnik pokarmowy 68 g Sód 856 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotowa. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 759 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 456 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) suró wka z marchewki i jabłkami 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 208 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobrownikiem Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 355 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2219 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 354 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1202 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-15 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 756 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 412 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 717 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 208 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 574 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 463 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia k cal 2214 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 40 g Węgiel wodany ogółem 390 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1266 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 686 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 454 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 717 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 208 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 80 g (GLU,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 462 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 420 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia k cal 2296 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 357 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1414 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-15 piątek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g płatki o ws. na mleku z rodzynekami, słonecz., i bananem 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 275 mg	budyń 150ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 120 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 80 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 314 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 98 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany 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 5 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 40 g (GOR,) sałatka z roszponki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 332 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 244 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 1432 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 38 g Węgiel wodany ogółem 223 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 858 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g płatki o ws. na mleku z rodz. i bananem/bezglut/ 250 g (MLE,) Energia kcal 616 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 157 mg		zupa ziemniaczana /bezgl/ 350ml (MLE, SEL,) makaron z serem białym i boczkiem /bezglut./ 300 g (SOJ, MLE,) kalefior z wody 100 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 136 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 332 mg	Chleb bezglut. jasny Belviten 50 g masło 5 g (MLE,) kiełb. drob. wieprz. szynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 177 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 1 mg	Energia kcal 2268 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 626 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,