

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-16 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jabłko 250 g Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 811 mg		zupa jarzyno wa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) sztuka mięsa szyrko wego w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 860 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 213 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) Sałatka z pomidora i papryki z koper. 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 419 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2250 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 315 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1444 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g jabłko goto wane 200 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 538 mg		zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 178 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 452 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2271 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1170 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-16 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 427 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE,) Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa jarzynowa z l.c /dieta/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 178 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 g Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 619 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 474 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 2262 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1218 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 747 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 jarzynowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 814 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 210 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora i papryki z koper. 80 g Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 221 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 g Sód 91 mg	Energia kcal 1929 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 270 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1325 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-16 sobota	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 298 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 150 g (MLE,) Energia kcal 161 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 38 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diel/ 150ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 80 g (SEL,) ziemniaki goto wane 100 g suró wka z marche wki i jabłka 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 159 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 347 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 212 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 1495 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 195 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 708 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 674 mg		zupa jarzyno wa z l.c./bezgl/ 350ml (JAJ, MLE, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 205 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.drob. wieprz.szynk z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 300 ml (MLE,) Energia kcal 569 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 112 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 2211 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 992 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,