

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-16 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|------------|---------------|--|---|--|---|---|---|--|--|
| 2024-12-16 | poniedziałek | Podstawowa | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 166 mg | | zupa z socze wicy z ziemn. 350ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) kasztotto z pęczakiem, mięsem wieprz.i warzywami 300 g (MLE, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 921 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 155 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 144 mg | | herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 662 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 95 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 344 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 | Energia kcal 2226 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 322 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 729 mg |
| | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 371 mg | | zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kasztotto 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 | | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 87 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 524 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 | Energia kcal 2139 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 301 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1102 mg | |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-16 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------------|---|--|---|---|---|---|--|---|
| 2024-12-16 poniedziałek | Łatwo strawna bogatobiałkowa | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 320 mg | galaretką o wocowa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 6 mg | zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszo zto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 350 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 707 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 141 mg | budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 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 | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko goto wane 250 g Energia kcal 750 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 510 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 | Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1143 mg |
| | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 446 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 309 mg | budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg | zupa z socze wicy z ziemn. 350 ml (SOJ, 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, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 926 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 153 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 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 341 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 216 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 | Energia kcal 2034 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 306 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 809 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-16 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|------------------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| 2024-12-16 poniedziałek | Łatwo strawna małego dziecka | ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 270 mg | galaretko o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 46 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 2 mg | zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 150 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 40 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 336 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 70 mg | jabłko gotowane 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg | ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka z roszponki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko gotowane 150 g Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 319 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg | Energia kcal 1413 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 212 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 665 mg |
| | Bezglutenowa | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 13 mg | | zupa z soczewicy z ziemn./bezglut/ 350 ml (SOJ, MLE, SEL,) risotto z mięsem wieprz. i jarz./bezglut/ 350 g (SEL,) sos koperkowy /bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1056 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 157 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 173 mg | | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) poled wica dr.z pasieki Nik-Pol /bezglut/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 593 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 140 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg | Energia kcal 2147 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 327 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,