

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-17 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 767 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 100 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 477 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 137 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 502 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką dr., warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczyptorki i koperku 80 g Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 86 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 305 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	Energia kcal 2211 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 333 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1359 mg
	Łatwa strawną	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 705 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 597 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 139 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 252 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 535 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 400 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	Energia kcal 2198 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 317 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1325 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-17 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 562 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 560 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 279 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 84 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot borówka wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 853 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 254 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 350 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 400 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	Energia kcal 2246 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 337 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1448 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,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia k cal 396 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 289 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wko wo-borówka wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 844 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 504 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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,) sałatka makaronowa z szynką dr., warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 499 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 509 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	Energia kcal 2059 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1434 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-17 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 288 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 80 g (SEL,) kasza jęczmienna got. 100 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 80 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 466 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 135 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g (GOR, GLU, SEL,) kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g Energia kcal 373 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 247 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1462 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 195 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 723 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 50 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 138 mg		zupa ogórkowa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperko wy/bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 816 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 520 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) ryż na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 117 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2128 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 850 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,