

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-18 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybnamakrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 396 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g fasoka szparago wa z bułką tartą 150 g (MLE, GLU,) kmpot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 808 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 151 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 259 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 50 g Energia kcal 537 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 602 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2143 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1512 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 684 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 418 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 767 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 156 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 Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 289 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2106 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 1117 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-18 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 260 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 509 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 383 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 84 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 767 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 156 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 289 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2291 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1230 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglów.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałata z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g sałata z roszponki 20 g Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 336 mg	płatki o wsiane z ml. 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 42 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g fasolka szparagowa z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 822 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 193 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 30 g (GLU,) szynka gotowa w. wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 151 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 176 mg	chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 151 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 176 mg	Energia kcal 2074 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 297 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1361 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-18 środa	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 30 g sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 228 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 224 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami 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,) gulasz wieprz wy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z kefirem 50 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 99 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,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 243 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 226 mg	drożdżówka z serem 50 g Energia kcal 153 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 127 mg	Energia kcal 1312 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 187 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 728 mg
	Bezglutenowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 118 mg		zupa pomidorowa z mak./bezgl/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprz./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g fasoka szparago wa z wody 100 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 907 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 198 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) sał.ryżo wa z szynką drob. warz.z maj./bezgl/ 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 593 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 319 mg	Chleb bezglut. jasny Belviten 50 g masło 5 g (MLE,) kielb.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 Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 1 mg	Energia kcal 2101 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 636 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,