

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 673 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 148 mg		zupa z ciedrzy z makaronem 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL ,) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki goto wane 200 g sur. wielo warzy wna z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR ,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 735 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 198 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE ,) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 618 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2154 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 978 mg
	Łatwo strawna	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 pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU ,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 758 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 489 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 300 g (MLE ,) marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 662 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 267 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżem brzosk winio wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR ,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE ,) Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 437 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2244 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 363 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1207 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-18 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-18, poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 654 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 88 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 484 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 300 g (MLE,) marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 662 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 126 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 267 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 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 578 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 84 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 497 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2309 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 352 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1429 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 55 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 282 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa z ciedrzy z makaronem 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) jajko w sosie chrzano wym 1 szt (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. wielo warzywna z kap.biała z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 814 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 153 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 207 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	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z ogórka s wieżego i szczypioru 80 g Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 223 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 Sód 91 mg	Energia kcal 2089 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 316 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 860 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g Energia kcal 274 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 230 mg	budyń 150ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 55 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 150 g (MLE,) marche wka gotowana 80 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 328 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 134 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,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 40 g (GOR,) ryż na mleku 150 ml (MLE,) sałatka zielona 20 g Energia kcal 355 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 233 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1232 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 40 g Węglowodany ogółem 177 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 668 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) poled wica dr.z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sl. z ol. z ol. 80 g płatki o wsiane na ml. /bezgl/ 300 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 136 mg		zupa jarzyno wa z mak./bezgl/ zab. 350 ml (MLE, SEL,) kasza jaglana z musem jab.i cynamonem/bezgl/ 300 g (MLE,) marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 662 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 263 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g 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 698 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 118 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2227 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 353 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 531 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,