

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-18 środa	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,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 589 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 308 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) surówka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 146 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 314 mg		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,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 374 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 2185 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 354 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 998 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 275 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 193 mg		herbata z cukrem 250 ml 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 kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 753 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 468 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 2159 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 938 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-18 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 90 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 280 mg		zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 193 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 527 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 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 2107 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1002 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 284 mg	ryż z musem z ki wi 350 g (MLE,) Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 89 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 776 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 189 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. 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,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g masło 5 g (MLE,) Energia kcal 383 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 400 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 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 2288 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1055 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-18 - środa	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 ,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE ,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 245 mg	ryż z ml. 250 ml (MLE ,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE ,) kompot truska wo-wo-borówo wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 114 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 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 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku z diwą z d. 80 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 54 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 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 1902 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 271 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 806 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE ,) sałata zielona 10 g jabłko pieczone 100 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 294 mg	ryż na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 99 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 14 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 43 mg	zupa koperkowa z l.c 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE ,) kompot borówo wy z truskawką wy z cytryną 150 ml Energia kcal 452 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 108 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 4 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 355 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 245 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 1473 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 51 g Węgiel wodany ogółem 197 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 692 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,