

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-19 sobota	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g jabłko 200 g Energia k cal 591 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 468 mg		zupa grysykowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 804 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 208 mg		kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałata z ogórka kiszzonego 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 632 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 1157 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2113 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 290 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1924 mg
	Łatwa strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g jabłko 250 g Energia k cal 578 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 362 mg		zupa grysykowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 800 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 203 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinowy 50 g szynka gotowana w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 638 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 372 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2103 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 299 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1028 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-19 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko 200 g Energia k cal 646 k cal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 433 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 k cal 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 grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 800 k cal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 203 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 k cal 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,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 471 k cal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 385 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 k cal 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 k cal 2289 k cal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1267 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 90 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia k cal 368 k cal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 410 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 k cal 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 grysiko wa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 801 k cal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 213 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 k cal 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 284 k cal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1011 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 k cal 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 k cal 1781 k cal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 261 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1781 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-19 sobota	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 440 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 326 mg	budyń 150 ml (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 pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa grysiko wa diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 150 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny olejem 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 534 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 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,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżem brzoskwinio wy 30 g szynka gotowa. wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 387 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 287 mg	sok bobo owocowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1589 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 228 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 804 mg
	Bezglutenowa	kakao /bezgl/ 250 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g jabłko 200 g Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 140 mg		zupa jarzynowa wa z l.c./bezgl/ 350 ml (JAJ, MLE, SEL,) gulasz wieprzo./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 845 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 245 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglutenowy ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinio wy 50 g poledwica dr.z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 600 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2170 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1076 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,