

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-20 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) galaretką drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 205 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) kaszołto z pieczakiem, mięsem wieprz. i warzy wami 300 g (MLE, SEL,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 868 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 143 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel. pietr. 90 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jagłana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 416 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2177 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 764 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) galaretką drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 636 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszołto z kaszą jęczmieńsem wieprz. i warzy wami 250 g (GLU, SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 131 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza jagłana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 494 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2224 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1263 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-20 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) galaretka drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 419 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 300 g (GLU, SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 726 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 140 mg	budyń 250 ml (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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 601 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 427 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2294 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 312 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1170 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) galaretka drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 348 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) kaszotto z pęczakiem, mięsem wieprz.i warzywami 350 g (MLE, SEL,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 874 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 152 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,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel. pietr. 90 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 347 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 306 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 2013 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 292 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 952 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-20 środa	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) sałata zielona 10 g szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 353 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 288 mg	kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) kaszotto z kaszą jęczmieńsem wieprz. i warzywami 150 g (GLU, SEL,) sos jarzynowy wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 66 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z roszponki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 298 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1393 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 46 g Węgiel wodany ogółem 197 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 709 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.drob. wieprz.szynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg		zupa fasolowa z ziemn./bezglut/ 350 ml (SOJ, GOR, SEL,) risotto z mięsem wieprz. i jarz./bezgl/ 350 g (SEL,) sos jarzynowy wy/bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1038 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 160 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 173 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 169 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 348 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,