

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-21 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g jogurt o woow wy 150 g (MLE,) Energia kcal 710 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 606 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 856 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 284 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wąż z ol. 50 g Energia k cal 420 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 218 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2247 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1201 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jogurt o woow wy 150 g (MLE,) Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 462 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 218 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 634 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 408 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2233 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 344 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1182 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-21 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jogurt owoowy 150 g (MLE,) Energia kcal 477 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 461 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 222 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) dżem truskawkowy 50 g połędwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 649 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 479 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2233 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 359 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1256 mg
	Łatwa strawa bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) szyńka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jogurt owoowy 150 g (MLE,) Energia kcal 431 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 463 mg	kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 155 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 218 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) połędwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 442 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2310 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 354 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1525 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-21 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 483 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 184 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g kw. 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,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 217 mg	chleb pszenno-żytni 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 242 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 338 mg	Energia kcal 2206 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 61 g Węgiel wodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1318 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgli/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 304 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 80 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 100 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 137 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżem truskawkowy 30 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałata zielona 10 g Energia kcal 228 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 154 mg	drożdżówka z jabłkiem 50 g Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 47 mg	Energia kcal 1276 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 39 g Węgiel wodany ogółem 188 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 648 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,