

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-22 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 572 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 939 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 200 g buraczki zasmażane 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 225 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 297 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 2206 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1463 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka gotowana w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 527 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 218 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) dżem truskawkowy 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 382 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 2149 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1129 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-22 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 62 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 528 mg</p>	<p>budyń 230ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 187 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 27 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 84 mg</p>	<p>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 Węgiel wodany ogółem 125 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 218 mg</p>	<p>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</p>	<p>kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 453 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 2271 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 317 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1359 mg</p>
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 840 mg</p>	<p>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</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 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 b. cukru 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 127 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 228 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 215 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 1944 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 283 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1431 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-22 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bulka pszenna. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g Energia kcal 491 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 356 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 80 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 128 mg	jabłko 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	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 40 g (GOR,) dżem truskawkowy 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 256 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 153 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 1493 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 193 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 695 mg
	Bezglutenowa	kakao /bezgl/ 250 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy ciemny Belviten 80 g pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 502 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 735 mg		zupa pomidorowa z mak./bezgl/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy /bezgl/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki zasmażane 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 230 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglutenowy jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g kiełb. drob. wieprz. szynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 83 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 2129 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1050 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,