

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-24 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jogurt truska wko wy 150 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 710 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 1109 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 858 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 361 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 349 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2275 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 344 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 2074 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jogurt truska wko wy 150 g Energia kcal 705 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 386 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 317 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 239 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2232 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1197 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-24 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jogurt truska wko wy 150 g płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 485 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 298 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 317 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 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 322 mg	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 2300 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1340 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 40 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 274 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 996 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g ć wiktą z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 361 mg	jabłko pieczone 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 wy. 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 40 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 894 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 129 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 172 mg	Energia kcal 1922 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 256 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 2479 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka drob. "mas.Rzem" 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 320 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 226 mg	budyń czekolado wy 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 55 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 130 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 120 g buraczki goto wane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 186 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 30 g szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 252 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 198 mg	drożdżówka z serem 50 g Energia kcal 153 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 127 mg	Energia kcal 1434 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 40 g Węglowodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 796 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki o wsiane na ml. /bezgl/ 200 ml (MLE, GLU,) jogurt truska wko wy 150 g Energia kcal 560 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 179 mg		rosół z mak./bezgl/ 350 ml (SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 820 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 352 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 669 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 138 mg	herbata zielona b/c 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 50 g masło 5 g (MLE,) połud wica dr.z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 8 mg	Energia kcal 2217 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 676 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,