

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol 50 g jabłko 200 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 292 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 300 g (MLE,) sur. z marchwi, jabłkami i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 860 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 162 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 285 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 725 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 2183 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 334 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1393 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (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 pieczone 200 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 700 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 363 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 250 g (MLE,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 769 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 255 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 422 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 2174 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1130 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-25 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 250 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 655 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 101 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 372 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 250 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 901 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 148 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 250 mg			kałwa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 508 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 65 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 385 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 2151 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 323 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1098 mg
	łatwostrawna bogatobiałkowa	kałwa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 434 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 62 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 310 mg	Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 138 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 247 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	kałwa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 483 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 58 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 355 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 2285 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 332 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1166 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 368 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE ,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) potrawka wędzono-warzywna w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL ,) ryż z warzywami 250 g (SEL ,) surówka z marchewki i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 267 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 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 30 g (GLU ,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj. 150 g (JAJ, GOR ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 537 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 1911 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 283 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1318 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka w. zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE ,) sałata zielona 10 g jabłko pieczone 100 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 436 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 304 mg	Kasza jaglana z mussem jabłkowym i cynamonem 150 g (MLE ,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 53 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) ryż z bitą śmietaną i mussem truskawkowym 100 g (MLE ,) surówka z marchewki, jabłkami i ananasem z rodzynkami 100 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 125 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 10 g (MLE ,) południowa woda dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 361 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 248 mg	jogurt truskawkowy 150 g 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 14 mg	Energia kcal 1472 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 41 g Węgiel wodany ogółem 229 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 744 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,