

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-25 środa	Podstawowa	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 371 mg		zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz. 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 882 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 232 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 296 mg	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	Energia kcal 2121 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 289 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 974 mg
	Łatwo strawna	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 415 mg		zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diety. 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 831 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 221 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 432 mg	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	Energia kcal 2109 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 295 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1143 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-25 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 526 mg		zupa koperko wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 883 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 226 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna. 90 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 355 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 340 mg	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	Energia kcal 2108 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 62 g Węgielwodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1167 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bulka pszenna. 90 g (GLU,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 432 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa koperko wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 831 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 221 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 60 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 477 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 364 mg	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	Energia kcal 2274 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 70 g Węgielwodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1272 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-25 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 437 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 292 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 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 koperko wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz. 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g ć wka z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 775 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 102 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 227 mg	jabłko 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany 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 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia k cal 356 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 223 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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	Energia kcal 1883 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 67 g Węgielwodany ogółem 254 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 872 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka drob."mas.Rzem" 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 426 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 304 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 150 g (MLE,) Energia k cal 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 koperko wa z ryżem 150ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 70 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 444 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 61 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 117 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgielwodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 373 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 249 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węgielwodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1504 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 49 g Węgielwodany ogółem 213 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 724 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,