

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) 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 szczypioru 80 g jabko goto wane 200 g Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 81 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 533 mg		barszcz biały z ziemniakami 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapusty białej i mięsa 300 g (GLU,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z ol. 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 929 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 140 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 178 mg		herbata z cukrem 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 roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 121 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 797 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2275 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 352 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1583 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 200 g Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 108 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 528 mg		zupa koperko wa z ziemn. 350 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 103 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 157 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 91 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 463 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2243 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 312 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1224 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g jabłko goto wane 250 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 674 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 116 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 468 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got. 250 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia k cal 884 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 132 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 166 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 564 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 91 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 462 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 2223 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 348 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1172 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g jabłko goto wane 250 g Energia k cal 451 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 401 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got. 250 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia k cal 884 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 132 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 166 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 610 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 88 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 522 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 2294 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 341 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1328 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota	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 ,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR ,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 469 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	barszcz biały z ziemniakami 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL ,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL ,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z ol. 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 890 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 35 g Węgiel wodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 170 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 ,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR ,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 724 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2086 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 317 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1495 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) kiełb.krak.drob. 40 g (GOR ,) sałata zielona 10 g jabłko goto wane 100 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 282 mg	płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 35 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) mięso wieprzo we w jarzynie 80 g (SEL ,) kasza jęczmienna got. 100 g (MLE, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 93 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 55 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z roszponki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 207 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1476 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 51 g Węgiel wodany ogółem 203 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 672 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,