

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-27 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś.w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 81 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 497 mg		zupa brokuło wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) naleśniki z serem białym 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) bita śmietana 100 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) mus truska wko wy 50 g sur. z marche wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 971 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 154 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 279 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 86 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 559 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 2216 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 330 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1410 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 ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 397 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marche wki i jabłkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 870 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 139 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 250 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 75 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 357 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 2104 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 285 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1079 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-27 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-27 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 312 mg	Kasza manna z musem z banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 80 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 870 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 139 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 250 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 280 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 378 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 2289 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 73 g Węgielwodany ogółem 322 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1188 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 74 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 478 mg	kasza manna z mlekiem 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	zupa brokuło wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 804 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 119 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 250 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 22 g k.w. 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 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol. 50 g Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 472 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 1881 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 65 g Węgielwodany ogółem 286 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1330 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-27 piątek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 251 mg	Kasza manna z musem z banana 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 48 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprz wy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 100 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 491 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 142 mg	jabłko gotowane 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	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 280 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1405 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 192 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 787 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g sałatka makarono wa z szyn. wp.pap.piecz. z maj./bezgl/ 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 237 mg		zupa brokuło wa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprz./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml ryż z warzy wami /bezglut/ 250 g (SEL,) Energia kcal 879 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 248 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.drob. wieprz. szynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol. 50 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 5 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2136 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 565 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,