

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-27 niedziela	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,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 50 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 697 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 605 mg		zupa z socze wicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 987 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 219 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 811 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2223 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1649 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 479 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 217 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 671 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 454 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2251 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1163 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-27 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 613 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 479 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 875 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 222 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 513 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2250 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1227 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 478 mg	mleko 200 ml (MLE,) paluszki 30 g (GLU, SEZ,) Energia kcal 292 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 596 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 217 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 474 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2283 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1854 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-27 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10g (MLE ,) poled wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 464 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa z socze wicy z makaronem 350 ml (SOJ , MLE , GLU , SEL ,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU , SEL ,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 1039 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 159 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 224 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 ,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ , JAJ , GOR , GLU , OZI , SEL , SEZ , ORZ ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 328 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 751 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1922 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1535 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE , GLU ,) bułka pszenna 50 g (GLU ,) masło 10g (MLE ,) poled wica dr. z paseki Nik-Pol 40 g sałata zielona 10 g Energia kcal 269 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 227 mg	kisiel 150 g paluszki 30 g (GLU , SEZ ,) Energia kcal 199 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 517 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE , GLU , SEL ,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 80 g (GLU , SEL ,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 100 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 134 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 40 g (GLU ,) masło 10g (MLE ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ , GOR , GLU ,) ryż na mleku 150 ml (MLE ,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 244 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1462 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 203 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 1138 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,