

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-27 środa	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,) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z.ol. 80 g Serek wanilio wy 140 g Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 286 mg		zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gotówki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1001 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 167 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 224 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 519 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 94 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 263 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	Energia kcal 2202 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 348 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 847 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Serek wanilio wy 140 g Energia kcal 674 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 399 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 330 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 120 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 162 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 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 526 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 76 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 395 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	Energia kcal 2124 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 285 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 1031 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-27 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Serek wanilio wy 140 g Energia kcal 607 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 398 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 330 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 162 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna. 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 684 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 462 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 2215 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 1097 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna kajzerka 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Serek wanilio wy 140 g Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 247 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 223 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 67 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 774 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 154 mg	budyń 230 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 187 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 84 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 522 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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-27 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 ,) poled wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 374 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 226 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 pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL ,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 122 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 182 mg	jabłko 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 60 g (GLU ,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 263 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2012 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 302 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 801 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) poled wica dr. z paseki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g Serek waniliowy 140 g Energia kcal 347 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 47 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 230 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 26 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g (SEL ,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL ,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 421 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 81 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g (GOR, GLU, SEL ,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 242 mg	sok bobo-fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1369 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 40 g Węgiel wodany ogółem 208 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 604 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,