

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-28 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinio wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 740 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 528 mg		zupa z decierzycy z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sur. z kapusty włoskiej, marche wki i jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 975 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 158 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 291 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 374 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2229 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1195 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinio wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 405 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 829 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 353 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 364 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2207 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1123 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-28 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinia wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 613 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 82 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 829 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 148 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 353 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 44 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 323 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2306 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 351 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1175 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 316 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 381 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 z diecierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sur. z kapusty włoskiej, marche wki i jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kmpot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 920 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 145 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 291 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 45 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 415 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	Energia kcal 1909 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 281 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1234 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-28 sobota	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżem brzoskwinia wy 40 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy wy 1 g Sód 281 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy wy 2 g Sód 25 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 60 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 120 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka gotowana 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy wy 9 g Sód 194 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata z pomidora bez skórki 50 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy wy 2 g Sód 258 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1538 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 40 g Węgiel wodany ogółem 244 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 761 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinia wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy wy 7 g Sód 14 mg		zupa z ciederczycy z ziemn./bezgl/ 350 ml (SOJ, GOR, SEL,) pulpet drob. /bezgl/ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy /bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty włoskiej, marche wki i jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 953 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy wy 20 g Sód 240 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałata z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 641 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy wy 6 g Sód 148 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2121 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 403 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,