

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-28 czwartek	Podstawowa	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 kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 50 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 671 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 487 mg		zupa ogórko wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 956 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 437 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 230 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 2142 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1156 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 758 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 497 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo 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 kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 876 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 272 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 350 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 2158 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1120 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-28 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 469 mg	budyń 250ml (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 pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 180 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 270 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	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 505 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 424 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 2308 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 341 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1331 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i salaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 342 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 901 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 437 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 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 230 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 1908 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 288 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1155 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-28 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżem truska wko wy 30 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 268 mg	budyń 150ml (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	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo 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 477 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 145 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,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g Energia kcal 240 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 200 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 1400 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 44 g Węgiel wodany ogółem 206 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 671 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 113 mg		zupa ogórko wa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) pulpet wieprzo wy/bezglut/ 100 g (JAJ,) sos jarzyno wy/bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) kasza gryczana got. /bezgl/ 210 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 931 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 436 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g makaron na mleku /bezglut./ 250 ml (MLE,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 106 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 2217 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 323 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 656 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,