

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-28 sobota	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 ogórka s wieżego i szczypiorku 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 607 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 366 mg		zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) zraz mielony wieprzo wy w sosie jarzyno wym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 942 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 242 mg			herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 218 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 2127 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 840 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 266 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 218 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 465 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 2122 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 963 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-28 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 848 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 222 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 90 g (GLU,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 613 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 427 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 2193 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1131 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 80 g (GLU,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 557 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 478 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 796 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 218 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 80 g (GLU,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 270 ml (MLE,) Energia k cal 566 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 458 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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-28 sobota	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 ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 391 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 851 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 pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 789 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 181 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 595 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 1982 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 275 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1774 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 429 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 306 mg	budyń 150 ml (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 pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 100 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 137 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 z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałata zielona 10 g Energia kcal 234 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 190 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1459 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 48 g Węgiel wodany ogółem 204 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 705 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,