

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-29 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 522 mg	Smoothie żółte (ban.jabl.pom.mi.len) 250 ml Energia kcal 252 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 14 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkkiem 300 g (SOJ, MLE,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 44 g Sód 113 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	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 wieloo woco wy 50 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 401 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2174 kcal Białko ogółem 119 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 362 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 64 g Sód 1309 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 288 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 869 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 245 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wieloo woco wy 50 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 304 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2213 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1098 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-29 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z roszporki 20 g Energia kcal 331 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 276 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marche wki jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 254 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 240 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 377 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2306 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1328 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszporki 20 g Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 600 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) makaron razowy got. 210 g (GLU,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 846 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 165 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 718 mg	chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 175 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 217 mg	Energia kcal 1983 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 280 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1704 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-29	poniedziałek	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR ,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 513 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 600 mg	Smoothie żółte (ban.jabl.pom.mi.len) 250 ml Energia kcal 252 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 14 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) makaron razowy z serem białym i boczkem 200 g (SOJ, MLE ,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 500 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 32 g Sód 102 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżem wielowocowy 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 432 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2242 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 395 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 54 g Sód 1406 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,