

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-29 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 869 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 825 mg		zupa grysiko wa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 804 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 208 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jabłko 200 g Energia k cal 405 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 973 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2178 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 70 g Węgielwodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 2082 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 726 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 464 mg		zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 800 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 203 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko goto wane 200 g płatki o wsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 524 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 285 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2151 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 71 g Węgielwodany ogółem 307 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1026 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-29 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 587 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 461 mg	budyń 250 ml (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 grysko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 203 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 375 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 2298 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1269 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałata ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 658 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 grysko wa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 213 mg	surówka z marchewki i jabłka 200 g Energia kcal 53 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 128 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałata z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 267 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 970 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 1832 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 282 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 2096 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-29 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g zacierka na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 314 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa grysiko wa diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 150 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 100 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 534 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 134 mg	surówka z marchewki i jabłka 100 g Energia kcal 27 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki o wsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 264 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1482 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 209 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 831 mg
	Bezglutenowa	kakao /bezgl/ 250 ml (MLE,) Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g sałata ryżowa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 373 mg		zupa jarzynowa z l.c./bezgl/ 350 ml (JAJ, MLE, SEL,) gulasz wieprzo./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 845 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 245 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 50 g sałata z ogórka kiszzonego 80 g płatki o wsiane na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 572 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 599 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2151 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1292 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,