

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-30 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 274 mg		zupa z diecierzycy z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) pęczak got. 210 g surówka z marchewki jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 926 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 244 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 80 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z rozszonki i pomidora z ol. z ol. 150 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 205 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 2156 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 798 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 395 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 872 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 260 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 560 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 2183 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1291 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-30 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 486 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 454 mg	kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 155 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 872 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 260 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 80 g (GLU,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 501 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2295 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1428 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 214 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) pęczak got. 210 g surówka z marche wki jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 926 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 244 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,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszonek i pomidora z ol.z ol. 150 g Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 344 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2054 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 312 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 925 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-30 sobota	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 269 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 100 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 100 g (MLE, SEL,) kompot borówki, truskawki, cytryny 150 ml Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 161 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany 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,) kiełb. krak. drob. 40 g (GOR,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 306 mg	sok bobowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1542 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 207 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 792 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. z pasieki 'Nik-Pol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki, seler, koperku 50 g ryż na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 569 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 111 mg		zupa z ciecierzycy ziemniaczanej/bezgl/ 350 ml (SOJ, GOR, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. /bezgl/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot borówki, truskawki, cytryny 250 ml Energia kcal 914 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 265 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. drob. wieprz. szynka z fileta 'Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałatka z roszponki i pomidora z oliwą 150 g płatki owsiane na mleku /bezgl/ 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 156 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2247 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 608 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,