

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek	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,) dżem brzosk winio wy 50 g połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 811 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 414 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) łazanki z kapusty kiszzonej i boczku 300 g (SOJ, 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 863 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 157 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 224 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 61 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	Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 358 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 762 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 377 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, 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 814 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 248 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 613 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 425 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	Energia kcal 2172 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 306 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1113 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30	poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu						
		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 631 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 377 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchwi jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot borówko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 814 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 248 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 90 g (GLU,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 499 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2151 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1186 mg
		Łatwo strawna bogatobiałkowa						
		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 523 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 357 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) surówka z marchwi jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot borówko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 250 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 471 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2272 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1308 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-30	poniedziałek	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 gota w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ , GOR , GLU ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z.ol. 80 g Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 234 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 fasolowa z ziem. 350 ml (SOJ , GOR , GLU , SEL ,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE , GLU , SEL ,) makaron razowy got. 210 g (GLU ,) surówka z marche wki, jabłka i selera 150 g (MLE , SEL ,) kompot truskawki wo-borówki wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 978 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 147 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 257 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 ,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ , MLE , GOR ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 81 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 264 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 g Sód 91 mg	Energia kcal 2121 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 338 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 894 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE , GLU ,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE ,) dżem brzoskwinowy 40 g połędwica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 58 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 274 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE , GLU , SEL ,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE , GLU , SEL ,) makaron got. 100 g (GLU ,) surówka z marche wki, jabłka i selera 80 g (MLE , SEL ,) kompot borówki wo-truskawki wy z cytryną 150 ml Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 60 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 142 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 bułka pszenna. 40 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g (GOR , GLU , SEL ,) ryż na mleku 150 ml (MLE ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 346 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 46 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 197 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	Energia kcal 1495 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 54 g Węgiel wodany ogółem 202 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 734 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,