

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-03 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 333 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 371 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 842 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 256 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinio wy 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 401 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt 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 1 mg	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1122 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 255 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 120 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 872 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 253 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 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinio wy 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 605 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 381 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt 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 1 mg	Energia kcal 2247 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 848 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-03 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 252 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	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 lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 445 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 375 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2314 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 335 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1158 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 311 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 385 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 788 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 256 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 511 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 1987 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 278 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1300 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-03 sobota	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 395 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 404 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperko wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g suró wka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 842 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 256 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżem brzoskwinio wy 50 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 506 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 426 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2258 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 357 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1180 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,