

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-04 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 347 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 340 mg	budyń czekolado wy z praż.słonecz. 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 236 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 92 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet drobio wy paniero wany 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g ć wika z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 802 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 285 mg	jabłko gotowane 250 g Energia k cal 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia k cal 490 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 451 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia k cal 2088 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 275 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1186 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 600 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 464 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka drob. z jarzynami 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 614 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 187 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 609 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 377 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia k cal 2221 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1138 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-04 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 643 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 501 mg</p>	<p>budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg</p>	<p>krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka drob. z jarzynami 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 614 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 187 mg</p>	<p>jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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</p>	<p>ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 320 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 646 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 451 mg</p>	<p>jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg</p>	<p>Energia kcal 2301 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1248 mg</p>
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 314 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 402 mg</p>	<p>budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg</p>	<p>krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka drob. z jarzynami 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g ć wika z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 631 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 197 mg</p>	<p>jabłko gotowane 250 g Energia k cal 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</p>	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 90 g (MLE,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypioru 80 g Energia k cal 336 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 395 mg</p>	<p>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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg</p>	<p>Energia kcal 1623 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 42 g Węgiel wodany ogółem 250 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1126 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-04 niedziela	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 415 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 462 mg	budyń czekolado wy z praż słonecz. 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 236 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 92 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet drobio wy paniero wany 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g ć wiktła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 802 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 285 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 razowy 30 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 535 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 466 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia k cal 2181 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1322 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,