

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-04 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 90 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 46 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 477 mg	kisiel z kawałkami gruszki 200 g Energia kcal 52 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgielwodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pieczarki duszone 200 g (MLE,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1199 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 35 g Węgiel wodany ogółem 197 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 233 mg	sok z pomarańczy, marchewki i jabłka 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 115 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) dżem wielowocowy 50 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 430 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 2264 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 69 g Węgielwodany ogółem 370 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 48 g Sód 1332 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 534 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgielwodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 132 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 162 mg	sok jabłko-marchewka 250 ml Energia kcal 121 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 100 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) dżem wielowocowy 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 554 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 82 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 324 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 2254 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 68 g Węgielwodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1045 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-04 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 74 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 480 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym 200 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 131 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 132 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	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 zacierka na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 532 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 400 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 2269 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 320 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1242 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 90 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 301 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 41 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 470 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 2 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pieczarki duszone 250 g (MLE,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 1011 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 147 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 188 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 40 g (GLU,) masło 10g (MLE,) kiełb.krak.wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 319 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 44 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 470 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 1825 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 265 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1207 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-04 środa	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 90 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 384 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 489 mg	kisiel z kawałkami gruszki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gotówki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pieczarki duszone 200 g (MLE,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1199 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 197 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 30 g Sód 233 mg	sok jabłko-marchewka 250 ml Energia kcal 121 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 100 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wielowocowy 30 g kielb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 429 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 2232 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 374 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 49 g Sód 1254 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,