

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-05 czwartek	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką wp.papr.piecz.z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 587 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 88 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 530 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) szuka mięsa drob. w jarz. 120 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 704 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 113 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 234 mg	sur. z marchewki, jabłka i brzoskwiń z rodzynkami 150 g Energia kcal 51 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 90 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1030 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2151 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 359 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 2145 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotowa. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 636 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 83 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 412 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka drob. z jarzynami 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 122 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 196 mg	surówka z marchewki i jabłka 150 g Energia kcal 40 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 12 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 96 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 62 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 308 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2233 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 374 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1274 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-05 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 530 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 410 mg</p>	<p>drożdżówka z serem 100 g mleko 250 ml (MLE,) Energia k cal 442 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 354 mg</p>	<p>zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka drobiaz. z jarzynami 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 661 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 196 mg</p>	<p>jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 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</p>	<p>kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) polejka wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 468 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 367 mg</p>	<p>zsiadłe mleko 370 g Energia k cal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg</p>	<p>Energia kcal 2319 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 363 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1398 mg</p>
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałata makaronowa z szynką wp.papr.piecz. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałata z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia k cal 416 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 430 mg</p>	<p>herbata b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 30 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia k cal 135 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 171 mg</p>	<p>zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) sztuka mięsa drob. w jarz. 120 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 685 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 235 mg</p>	<p>surówka z marchewki i jabłkami 150 g Energia k cal 40 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 96 mg</p>	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałata z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 267 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 970 mg</p>	<p>zsiadłe mleko 370 g Energia k cal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg</p>	<p>Energia kcal 1679 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 48 g Węgiel wodany ogółem 279 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1910 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-05 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 351 mg	drożdżówka z serem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 153 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 128 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) potrawka drob. z jarzynami 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 100 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 120 mg	surówka z marchewki i jabłkami 150 g Energia kcal 40 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 96 mg	kałwa zbożowa z mlekiem 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) polewka dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 284 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1377 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 210 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 979 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,