

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-06 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta hummus z decierzycy i papryki pieczonej 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 759 mg	Smoothie zielone (aw.kiw.ban.szpin.sl) 250 g Energia kcal 278 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 14 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem 350 g (JAJ, MLE, GLU,) sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oli wą z di wek 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 882 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 218 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 341 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 0	Energia kcal 2286 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 370 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1336 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 324 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 772 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 259 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	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 306 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 0	Energia kcal 2270 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 978 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-06 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 45 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 343 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	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 160 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 250 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 138 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 280 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany 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 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 320 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 68 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 378 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2261 kcal Białko ogółem 120 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 300 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1232 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 hummus z decierzycy papryki pieczonej 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś.w., słon. i d.z. ol. 80 g Energia kcal 347 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 740 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 2 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawki w cytrynie b.cukru 250 ml Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 121 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 294 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 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 759 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 1700 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 51 g Węgiel wodany ogółem 254 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1873 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-06 piątek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 301 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 120 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 50 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 100 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 150 g (MLE,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 53 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałata zielona 10 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 283 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 105 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 0	Energia kcal 1538 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 211 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 737 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,