

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-07 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 1154 mg	kasza manna na ml. z rodzynkami i prażonym słonecz. 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 254 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 82 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 625 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 188 mg	budyń z musem z ki wi 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 94 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z mi. drob. warzy w. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 70 g Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 628 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 pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2150 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmo wy 26 g Sód 2210 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 485 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 364 mg	kasza manna na ml. z rodzynkami i prażonym słonecz. 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 66 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marchie wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 244 mg	budyń 250ml (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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 442 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 275 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 pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2179 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 305 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 1104 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-07 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 220 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 272 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 295 mg	kasza manna na ml. z rodzynekami i prażonym słonecz. 250ml (MLE, GLU,) Energia k cal 254 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 82 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 817 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 249 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 80 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 634 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 442 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2220 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 1205 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 418 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 1232 mg	kasza manna z mlekiem 250ml (MLE, GLU,) Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	zupa pomidoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 794 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 185 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 pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z mi. drob. warzy w. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia k cal 426 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 628 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1941 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 264 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmo wy 27 g Sód 2192 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-07 sobota	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1292 mg	kasza manna na ml. z rodzynekami i prażonym słonecz. 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 66 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 625 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 188 mg	budyń z musem z ki wi 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 94 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z mi. drob. warzy w. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wąż z ol. 70 g Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 628 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	Energia kcal 2176 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 335 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 2332 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,