

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---------------|--|---|---|---|---|--|--|
| 2024-09-08 niedziela | Podstawowa | kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżęgi i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 343 mg | ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 200 g (MLE,) Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 78 mg | zupa z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) mięso drobie w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 874 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 342 mg | jabłko gotowane 250 g Energia kcal 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 | herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na półmięko 50 g (JAJ,) kielb. krak. wp./kabanos/ 1 Por (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś wieżęgi i szczypioru 80 g Energia kcal 323 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 400 mg | maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 | Energia kcal 2193 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1167 mg |
| | Łatwa strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 314 mg | ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 200 g (MLE,) Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 78 mg | zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 715 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 216 mg | jabłko gotowane 200 g Energia kcal 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,) dżem brzoskwinowy 50 g szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 526 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 317 mg | maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 | Energia kcal 2165 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 929 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|----------------------|---|---|--|--|--|--|---|--|
| 2024-09-08 niedziela | Łatwo strawna bogatobiałkowa | <p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 430 k cal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 353 mg</p> | <p>ryż z bitą śmietaną i mussem truskawkowym 250 g (MLE,) Energia k cal 418 k cal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 98 mg</p> | <p>zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 715 k cal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 216 mg</p> | <p>jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 k cal 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</p> | <p>kałamareski z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) jajko na półmiękką 50 g (JAJ,) szynka gotowana w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 503 k cal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 457 mg</p> | <p>maślanka 300 g Energia k cal 113 k cal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0</p> | <p>Energia k cal 2260 k cal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1188 mg</p> |
| | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów. | <p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki, seler i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 341 k cal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 366 mg</p> | <p>ryż z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 133 k cal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg</p> | <p>zupa z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z ogórka kisz. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 819 k cal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 342 mg</p> | <p>jabłko 200 g Energia k cal 83 k cal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg</p> | <p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na półmiękką 50 g (JAJ,) kiełb. krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka, seler i szczypioru 80 g Energia k cal 327 k cal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 498 mg</p> | <p>maślanka 300 g Energia k cal 113 k cal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0</p> | <p>Energia k cal 1817 k cal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 256 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1262 mg</p> |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|----------------------|--|--|--|--|---|--|--|
| 2024-09-08 niedziela | podstawowa dziecięca | kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 465 mg | ryż z bitą śmietaną i musem truska wko wym 200 g (MLE,) Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 78 mg | zupa z socze wicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 879 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 218 mg | jabłko gotowane 200 g Energia kcal 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,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kielb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypioru 80 g Energia kcal 382 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 499 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 2219 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1264 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,