

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-10 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki konserwo wej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczyptorku 80 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 446 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa z ciedrzyicy z makaronem 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 930 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 249 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 605 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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 2190 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1467 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka 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 kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 607 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 415 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marce wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 242 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 296 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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 2270 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1120 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-10 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 574 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 414 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 242 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 516 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 367 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2303 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 76 g Węgielwodany ogółem 313 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1262 mg
	Dieta z ogr. tłuszczalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki konserwo wej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 439 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa z ciedrzy z makaronem 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 875 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 249 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany 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,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 333 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 586 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1874 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 61 g Węgielwodany ogółem 272 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1421 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-10 sobota	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 398 mg	kasza manna z musem truskawki wym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa z ciecierzycy z makaronem 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 930 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 249 mg	jabłko gotowane 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,) szynka gotowa. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 575 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 592 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2264 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1316 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,