

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-10 wtorek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU ,) Energia kcal 320 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 283 mg	galaretką o wocwo wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ ,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 6 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL ,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 123 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 211 mg	kasza jaglana z bananem i praż. słonecz. 250 g (MLE ,) Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 62 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżem wielowocwo wy 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 72 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 375 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2201 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 330 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 939 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 381 mg	galaretką o wocwo wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ ,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 6 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL ,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 125 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 218 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k.w. 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 wielowocwo wy 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 88 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 324 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2239 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 341 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 933 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-10 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) poled wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 6 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 222 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany 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,) dżem wieloo woco wy 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 694 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 406 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2304 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 342 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1090 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 359 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 463 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kmpot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 216 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 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,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 90 g (MLE,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 382 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 421 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1916 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 262 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1231 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-10 wtorek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 320 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 283 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 6 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 819 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 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	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,) dżem wielowocowy 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 517 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 330 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1031 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,