

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-11 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 816 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 250 g (MLE,) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 81 mg	zupa pomidorowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z buraczką czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 412 mg	jabłko 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wielowocowy 50 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 405 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2219 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1720 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 326 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z l.c./diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso drobie 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 691 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 237 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wielowocowy 50 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 335 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2092 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 994 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-11 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 82 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 453 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z l.c./diety 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we 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 691 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 114 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 237 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) dżem wielowowocowy (0 porcje) 50 g kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 72 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 394 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 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 2303 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 338 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1267 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 47 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 758 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa pomidorowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z buraczka i czerewonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 113 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 417 mg	jabłko 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 311 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 41 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 385 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 1831 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 267 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1684 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-11 niedziela	podstawowa dziecięca	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 61 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 816 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 250 g (MLE,) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 46 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 81 mg	zupa pomidorowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z buraczką czerwoną z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 114 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 412 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	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wielowocowy 50 g kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 405 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 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 2199 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 323 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1719 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,