

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-11 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i a wokado z maji szczyp. 80 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d 80 g Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 511 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 44 mg	zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkem 300 g (SOJ, MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 575 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 48 g Sód 203 mg	Smoothie pietruszkowe (pietr.jab.gru.dyn) 250 g Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 22 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 658 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 120 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 339 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 15 g Błonnik pokarmowy 72 g Sód 1513 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotó w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 300 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 44 mg	zupa jarzyno wa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 795 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 235 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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 302 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2275 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1047 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-11 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-11 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 449 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 376 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wędzarska w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot borówka wo-truskawki w cytrynę 250 ml Energia k cal 795 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 235 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z rozporzki 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 460 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 361 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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 2280 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1182 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i a wokado z maji szczyp. 80 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 275 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 447 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 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 jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wędzarska w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) makaron razowy got. 210 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot truskawki wo-borówki w cytrynę b.cukru 250 ml Energia k cal 843 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 255 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 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z mięsem, warzywami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z rozporzki 20 g Energia k cal 473 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 657 mg	chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałata zielona 20 g Energia k cal 183 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 214 mg	Energia kcal 1994 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1629 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-11 środa	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i a wokado z maji szczyp. 80 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 569 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 496 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 44 mg	zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkem 200 g (SOJ, MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 37 g Sód 192 mg	Smoothie pietruszkowe (pietr.jab.gru.dyn) 250 g Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 22 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 467 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 2214 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 60 g Sód 1220 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,