

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-12 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Energia kcal 517 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 513 mg	sałatka owocowa z rodzynekami 250 g Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 10 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sałatka z brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. zmaj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 944 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 158 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 323 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 250 ml 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,) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 552 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2265 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 369 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 1464 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) dżem brzosk wino wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 282 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 829 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 148 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 353 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 366 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2190 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1157 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-12 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-12 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) płatki o wsiane na mleku 350ml (MLE, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 438 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 829 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 353 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 g 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 Energia kcal 309 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 298 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2141 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 65 g Węgielwodany ogółem 309 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1318 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglów.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 494 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sałatka z brokuła, kalaf., pom., gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kmpot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 890 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 323 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgielwodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 593 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 g Sód 91 mg	Energia kcal 1932 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 61 g Węgielwodany ogółem 281 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1546 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-12 czwartek	podstawowa dziecięca	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,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Energia kcal 517 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 513 mg	sałatka owocowa z rodzynekami 250 g Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 10 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sałatka z brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 944 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 158 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 323 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 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,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 415 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2289 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 355 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1327 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,