

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-13 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczypr. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 325 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 620 mg	ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 121 mg	zupa grysikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g kompot truskawki 250 ml Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 153 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. 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,) jajko na półmiękką 50 g (JAJ,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypr. i koperku 80 g Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 407 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	Energia kcal 2200 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 333 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1381 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawki 50 g Szyntka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 287 mg	ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 121 mg	zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawki 250 ml Energia kcal 723 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 238 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	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na półmiękką 50 g (JAJ,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 297 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	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 323 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1022 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-13 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-13 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 287 mg	ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 121 mg	zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 775 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 243 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g (GLU,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 370 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2300 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 70 g Węgielwodany ogółem 341 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1186 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g Energia kcal 319 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 740 mg	ryż zml. 250ml (MLE,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 53 mg	zupa grysiko wa 350ml (MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 158 mg	jabłko 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,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kielb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 346 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 538 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1829 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 67 g Węgielwodany ogółem 277 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1566 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-13 wtorek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczypt. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 759 mg	ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 121 mg	zupa grysiowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 153 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na półmiętko 50 g (JAJ,) kielb. krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 492 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2182 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 339 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1528 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,