

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-13 piątek	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,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 53 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 489 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sl.mi) 250 g (MLE,) Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 102 mg	zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielo warzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 787 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 118 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 318 mg	budyń z musem truskawkowym 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 92 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 150 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 57 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 466 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 324 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmo wy 29 g Sód 1649 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 471 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 319 mg	kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa ryżowa diet. 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 735 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 121 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 311 mg	jabłko gotowane 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 pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 150 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 350 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2247 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 313 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 24 g Sód 1257 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-13 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-13 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 384 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 306 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sl.mi) 250 g (MLE,) Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 102 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 735 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 311 mg	budyń z musem truskawki wym 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) Szyunka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki i pomidora z ol. z ol. 150 g makaron na mleku 280 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 389 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2305 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 330 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1383 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	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 i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 470 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa brokulo wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielo warzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 733 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 318 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel. pietr 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki i pomidora z ol. z ol. 150 g Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 492 mg	chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 216 mg	Energia kcal 1881 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 263 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1600 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-13 piątek	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,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 436 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 503 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sl.mi) 250 g (MLE,) Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 102 mg	zupa brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielo warzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 787 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 318 mg	budyń z musem truskawkowym 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 150 g Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 451 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2242 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 323 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1649 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,