

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-16 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego ze ś wieżym ogórkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 426 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 420 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 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 szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia k cal 712 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 279 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinowy 50 g szynka gotowana w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 448 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 409 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 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 2151 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1338 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 479 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 325 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 pokarmo wy 4 g Sód 42 mg	zupa ryżowa 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 sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 663 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 248 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 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,) szynka gotowana w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 537 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 389 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 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 2202 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1191 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-16 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 ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 385 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 Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 44 mg	zupa ryżowa diet. 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (WARZE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 248 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 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinowy 50 g szynka gotowana w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 373 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka gotowana 30g, sałata zielona 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 2308 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1324 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowod.	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 ze śmietaną 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczyptą soli i koperkiem 80 g Energia kcal 363 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 413 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa szpinakowa 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. z kapusty pekińskiej i papryki 150 g ziółami i oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 662 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 269 mg	jabłko gotowane 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka gotowana w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 429 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 768 mg	chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połęd wica drobiu z pasieki Nik-Pol 30 g sałata zielona 5 g Energia kcal 173 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 211 mg	Energia kcal 1846 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 246 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1717 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-16 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 sera białego ze ś wieżym ogórkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 446 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 432 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami i bananem 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 44 mg	zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 279 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinio wy 50 g szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 409 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka gotowa 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 pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2187 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1350 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,