

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-17 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretką drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d 80 g Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 533 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 0	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 914 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 152 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 23 g Sód 238 mg	jabłko 200 g Energia kcal 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) Szyonka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczyptorku i koperku 80 g Energia kcal 409 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 343 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2252 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1119 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) galaretką drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 419 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 0	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 251 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 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,) Szyonka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 537 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 333 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2169 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1007 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-17 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 465 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 251 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynek drobiowy z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 313 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2299 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1375 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z papryki i ogórka świeżego z oliwą z d. 80 g Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 473 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki w cytrynie b. cukru 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 145 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 250 mg	jabłko 200 g Energia kcal 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynek drobiowy z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 289 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 342 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 214 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 230 mg	Energia kcal 2006 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 297 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1350 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-17 - środa	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretką drobiową z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z papryki i ogórka świeżego z oliwą z d 80 g Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 533 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 914 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 152 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 238 mg	jabłko 200 g Energia kcal 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,) Szynek drobiowy z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 402 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2231 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1178 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,