

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-17 sobota	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 443 mg	kisiel z tartym jabłkiem i rodzynkami 250 g Energia kcal 93 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 5 mg	zupa z socze wicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 954 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 344 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 718 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 2298 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1515 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 424 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 241 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,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 356 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 2212 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1030 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-17 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 461 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	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 241 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	kałamaży z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynek drobie z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 414 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2252 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 314 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1221 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowod.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 294 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 344 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) bitka drobie w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 951 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 348 mg	jabłko gotowane 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z mięsem, warzywami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 658 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 Sód 75 mg	Energia kcal 1932 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 293 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1430 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-17 sobota	podstawowa dziecięca	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 443 mg	kisiel z tartym jabłkiem i rodzynekami 250 g Energia kcal 93 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 5 mg	zupa z socze wicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 954 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 344 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 chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 658 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 2232 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1455 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,