

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-17 wtorek	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 z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d 80 g jabłko 200 g Energia kcal 532 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 425 mg		zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kalanfiora, pomidora, ogórka konser w kukurydzy z maj. 150 g (JAJ, GÓR, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 911 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 37 g Węgiel wodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 412 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyonka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i koperkiem 80 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 472 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	Energia kcal 2105 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 291 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1322 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko 200 g Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 451 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 220 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka drob. "mas.Rzem" 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidorem bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 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	Energia kcal 2191 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 298 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1064 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-17 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 567 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 428 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ryżowa diet. 350ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 220 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) szynka drob. "mas.Rzem" 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 417 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2240 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1262 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 z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałata z papryki i ogórka świeżego z oliwą z d. 80 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 414 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata z kalafiora, pomidora, ogórka konser w kukurydzy z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 856 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 412 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka drob. "mas.Rzem" 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata z pomidora, sałaty zielonej i koperku 80 g Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 380 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1838 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 253 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1353 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-17 wtorek	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 z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d 80 g jabłko 200 g Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 437 mg	budyń czekoladowy 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 211 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kalafiora, pomidora, ogórka konser w i kukurydzy z maj. 150 g (JAJ, GÓR, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 407 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 10 g (MLE,) szynka drob. "mas.Rzem" 30 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, sałaty zielonej i koperku 80 g Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 339 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1292 mg
	łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 262 mg	budyń czekoladowy 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 120 g buraczki gotowane 100 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 134 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka drob. "mas.Rzem" 30 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g lane kluski na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 255 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1490 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 204 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 721 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-17 wtorek	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d. 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 200 ml (MLE,) jabłko 200 g Energia kcal 665 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 123 mg		zupa szpinakowa z ryżem /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z kafiora, pomidora, ogórka konser w.j kukurydzy z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 407 mg			herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 5 g (MLE,) szynka drob."mas.Rzem" 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g lane kluski na ml./bezglut/ 350 ml (JAJ, MLE,) Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 162 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2165 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 706 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,