

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-18 niedziela	Podstawowa	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 truska wko wy 50 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia k cal 459 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 402 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa brokuła wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sur. wielo warzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 926 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 226 mg	jabłko 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 483 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 722 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2255 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 312 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1521 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 409 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 290 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 859 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 175 mg	jabłko 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,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 557 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 345 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2213 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 981 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-18 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g połęd wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 409 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 290 mg	budyń 230ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 187 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 27 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 84 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 131 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 175 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,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 68 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 435 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2307 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 300 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1151 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,) połęd wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki i salaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 307 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 382 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 brokuło wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 250 g sur. wielo warzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 911 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 130 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 227 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,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 445 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 763 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1985 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 267 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1503 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-18 niedziela	podstawowa dziecięca	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,) dżem truska wko wy 50 g poled wica dr. z paseki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 389 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa brokuło wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sur. wielo warzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 926 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 226 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,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 782 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2244 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1494 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,