

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------------|---------------|--|---|---|--|---|--|--|
| 2024-07-18 czwartek | Podstawowa | herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podłaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Energia k cal 583 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 406 mg | Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia k cal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg | rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 857 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 347 mg | jabłko pieczone 200 g Energia k cal 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 527 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 658 mg | jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg | Energia kcal 2250 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 315 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 17 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1507 mg |
| | Łatwo strawna | herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 532 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 318 mg | Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia k cal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg | zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 826 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 358 mg | jabłko pieczone 200 g Energia k cal 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 | ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 570 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 428 mg | jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg | Energia kcal 2212 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 313 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1198 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------------|---|--|--|--|---|--|--|--|
| 2024-07-18 czwartek | Łatwo strawna bogatobiałkowa | ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 490 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 382 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 | zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 826 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 358 mg | budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 557 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 439 mg | jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg | Energia kcal 2224 kcal Białko ogółem 116 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 280 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1417 mg |
| | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Energia k cal 528 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 406 mg | kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg | rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 802 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 347 mg | jabłko pieczone 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 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 k cal 472 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 658 mg | jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg | Energia kcal 1982 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 248 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 17 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1505 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-18 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|----------------------|--|---|---|--|--|--|---|
| 2024-07-18 czwartek | podstawowa dziecięca | herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) miód naturalny 25 g ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 408 mg | Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg | rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 347 mg | jabłko pieczone 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 razo wy. 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 Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 658 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 2301 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 19 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1418 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, |