

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-19 piątek	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,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 436 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami i gruszką 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 276 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 64 mg	barszcz biały z ziemniakami 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielo warzywna z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 684 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 212 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) szynka drob. "mas.Rzem" 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z buraczką czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 632 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 2145 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1362 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,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszporki 20 g Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 329 mg	płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 242 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 81 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 200 g warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 259 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,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 360 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 2214 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1046 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-19 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-19 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 329 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 84 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 259 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 292 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 1998 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 980 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka ś wieżego i szczyptorku 80 g Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 376 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	barszcz biały z ziemniakami 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 265 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,) szynka drob. "mas.Rzem" 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 296 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 572 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1844 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 265 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1345 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-19 piątek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 436 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami i gruszką 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 276 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 64 mg	barszcz biały z ziemniakami 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 194 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) szynka drob."mas.Rzem" 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z buraczką czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 760 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 2220 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1472 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,