

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-20 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 475 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 426 mg	Smoothie marchewkowe (ban.march.jab.) 250 ml Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 76 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotle mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 915 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 351 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,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 532 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2185 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1390 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 613 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 400 mg	Smoothie marchewkowe (ban.march.jab.) 250 ml Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 76 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperko wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 816 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 218 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 459 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 302 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2243 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1001 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-20 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) Energia k cal 628 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 408 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 868 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 223 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 538 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 390 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2300 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 309 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1187 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowod.	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 koperkiem 80 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 412 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 419 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z brokuła, kalaf., pom., gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 780 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 246 mg	jabłko 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem drobnym, warzywami i olejem 150 g sałata zielona 20 g Energia k cal 350 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 535 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 1848 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 257 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1347 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-20 wtorek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE ,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR ,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 378 mg	Smoothie marchewkowe (ban.march.jab.) 250 ml Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 76 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE , GLU , SEL ,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ , GLU ,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (JAJ , GOR ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 915 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 351 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 ,) sałatka ziemniaczana z mięsem drobnym, warzywami i olejem 150 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE ,) Energia kcal 519 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 552 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2238 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 344 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1361 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,