

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---------------|---|---|--|--|---|--|--|
| 2024-07-21 niedziela | Podstawowa | kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z oli. 70 g Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 55 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 441 mg | kasza manna z musem z kiwi 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 229 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 36 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 81 mg | krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 116 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 214 mg | jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z mięsem, warzywami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka świeżego i szczypioru 80 g Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 725 mg | kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg | Energia kcal 2241 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 334 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1542 mg |
| | Łatwo strawna | kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 456 mg | kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 20 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg | krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 113 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 207 mg | jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k.w. 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,) dżem brzoskwinowy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 574 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 89 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 327 mg | kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg | Energia kcal 2239 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 330 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1142 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|----------------------|---|--|---|--|---|---|--|--|
| 2024-07-21 niedziela | Łatwo strawna bogatobiałkowa | <p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 456 mg</p> | <p>kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg</p> | <p>krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 113 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 207 mg</p> | <p>jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg</p> | <p>ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) dżem brzosek winio wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 632 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 96 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 423 mg</p> | <p>kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg</p> | <p>Energia kcal 2303 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 64 g Węgielwodany ogółem 342 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1256 mg</p> |
| | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | <p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zidonej z oli wąż z ol. 70 g Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 37 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 405 mg</p> | <p>kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg</p> | <p>krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 109 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 217 mg</p> | <p>jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg</p> | <p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) kasza ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka świeżego z d.z oliwek 80 g Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 665 mg</p> | <p>kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg</p> | <p>Energia kcal 1828 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 53 g Węgielwodany ogółem 282 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1420 mg</p> |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|----------------------|---|--|---|--|---|---|---|
| 2024-07-21 niedziela | podstawowa dziecięca | kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 441 mg | kasza manna z musem z kiwi 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 183 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 65 mg | krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 214 mg | jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z mięsem, warzywami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka świeżego i szczypioru 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 740 mg | kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg | Energia kcal 2287 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 344 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1540 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, |