

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-22 niedziela	Podstawowa	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 93 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 600 mg</p>		<p>zupa koperko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. wielo warzywna z kap.biała z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kmpot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 753 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 117 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 189 mg</p>		<p>ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g Energia kcal 526 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 84 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 687 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 2175 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1489 mg</p>
	Łatwo strawna	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 737 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 83 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 487 mg</p>		<p>zupa koperko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z march. wki i jabłka 150 g kmpot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 111 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 239 mg</p>		<p>ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 684 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 94 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 418 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 2170 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1157 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-22 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 704 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 486 mg</p>	<p>płatki o ws. na mleku z rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 279 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 84 mg</p>	<p>zupa koperko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 637 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 239 mg</p>	<p>jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg</p>	<p>ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 340 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 290 mg</p>	<p>jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg</p>	<p>Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1203 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,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia k cal 348 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 373 mg</p>	<p>płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg</p>	<p>zupa koperko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 670 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 192 mg</p>	<p>jabłko gotowane 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzy w. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g Energia k cal 425 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 627 mg</p>	<p>kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg</p>	<p>Energia kcal 1785 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 280 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1323 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-22 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 443 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 357 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa koperkowa z ryżem 150 ml (MLE, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia k cal 358 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 137 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) polewka dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 267 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 265 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia k cal 1388 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 41 g Węgiel wodany ogółem 198 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 825 mg
	Bezglutenowa	kakao /bezgl/ 250 ml (MLE,) Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia k cal 792 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 274 mg		zupa koperkowa z ryżem /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. wielo warzywna z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 724 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 192 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewka dr.z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 398 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 14 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia k cal 2025 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 286 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 494 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,