

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-22	poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., ston. i d.z ol. 80 g Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 765 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sl.mi) 250 g (MLE,) Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 102 mg	barszcz czer wony z jajkiem 1szt 350 ml (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem 350 g (JAJ, MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 355 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 430 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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 2115 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1745 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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 567 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 397 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 264 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,) miód naturalny 25 g połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 304 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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 2220 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1152 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-22 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-22 poniedziałek	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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 534 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 396 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 264 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połędwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 320 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 372 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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	Energia kcal 2302 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 77 g Węgiel wodany ogółem 318 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1219 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglów.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 705 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	barszcz czerwony z jajkiem 1szt 350 ml (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 769 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 356 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kiełb. krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 806 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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	Energia kcal 1828 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 77 g Węgiel wodany ogółem 248 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 2014 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-22 poniedziałek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., ston. i d.z ol. 80 g Energia k cal 426 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 765 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sl.mi) 250 g (MLE,) Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 102 mg	barszcz czerwony z jajkiem 1 szt 350 ml (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem. 300 g (JAJ, MLE, GLU,) suró wka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia k cal 723 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 339 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 692 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 599 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 2271 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1899 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,