

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-23 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 688 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 200 g (MLE,) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 70 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem 350 g (JAJ, MLE, GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 866 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 206 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,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 526 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 905 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2226 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1873 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 296 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa koperko wa z ryżem 350 ml (MLE, 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 jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 655 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 250 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 320 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2111 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 959 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-23 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-23 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 348 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 358 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia k cal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa koperko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (JAJ, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 655 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 250 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 592 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 380 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2234 kcal Białko ogółem 114 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1168 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 280 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 628 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 160 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 795 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 322 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,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 472 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 905 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 1875 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 271 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1911 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-23 piątek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 284 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 150 g (MLE,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 53 mg	zupa koperko wa z ryżem 150 ml (MLE, SEL,) pierogi leri we z masłem 150 g (JAJ, MLE, GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 50 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 72 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany 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 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 281 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1489 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 207 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 692 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,