

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-25 wtorek	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wielowocowy 50 g połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 535 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 440 mg	kisiel z kawałkami gruszki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	zupa pomidoro wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet drobio wy paniero wany 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g surówka sezono wa z kap. pek. rzodkiewki, papryki i ogórka ś w.mar. ol 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 913 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 319 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 930 mg	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	Energia kcal 2170 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1709 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wielowocowy 50 g połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 402 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 715 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 216 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	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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 679 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 452 mg	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	Energia kcal 2252 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1087 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-25 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-06-25 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 532 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 401 mg</p>	<p>budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg</p>	<p>zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 715 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 216 mg</p>	<p>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</p>	<p>ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 608 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 433 mg</p>	<p>jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg</p>	<p>Energia k cal 2271 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 313 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1230 mg</p>
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 277 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 340 mg</p>	<p>kisiel bez cukru 250 ml Energia k cal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg</p>	<p>zupa pomodoro wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g suró wka sezono wa z kap. pek., rzodkiewki, papryki i ogórka ś w.mar.ol 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 717 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 247 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g masło 10 g (MLE,) Energia k cal 343 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 870 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia k cal 1516 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 224 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1552 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-25 wtorek	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,) dżem wieloo woco wy 50 g połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 517 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 440 mg	kisiel z kawałkami gruszki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	zupa pomodoro wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet drobio wy paniero wany 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g suró wka sezono wa z kappek. r.zrodkie wki, papryki i ogórka ś w.mar.ol 150 g kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 913 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 319 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 998 mg	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	Energia kcal 2286 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1776 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wieloo woco wy 50 g połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 674 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 421 mg	kisiel z kawałkami gruszki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 715 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 216 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	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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 679 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 452 mg	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	Energia kcal 2327 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1107 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,