

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-25 niedziela	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 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1006 mg	kasza kukurydziana z gruszką i słonecz. 250 g (MLE,) Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 74 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 830 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 180 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z mięsem, warzywami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 658 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2166 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1923 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 575 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 448 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marche wka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 774 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 256 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 326 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2269 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1126 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-25 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kieb.krak.drob. 50 g (GOR,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 75 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 484 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 27 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 100 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 114 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 249 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 539 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 71 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 398 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 2257 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 312 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1287 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. piefr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 265 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 988 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 827 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 115 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 184 mg	jabłko 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 81 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 699 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 1921 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 296 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1994 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-25 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) kiełb.krak.drob. 30 g (GOR ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 324 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 246 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa koperko wa z makaronem 150 g (MLE , GLU , SEL ,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g (GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 120 g marchewka gotowana 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 471 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 148 mg	jabłko gotowane 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 5 g (MLE ,) szynka gotowa wp./kabanos/ 40 g (SOJ , GOR , GLU ,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 277 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1368 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 196 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 727 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,