

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------------|--|---|---|---|---|---|--|
| 2024-07-27 sobota | Podstawowa | 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,) dżem truska wko wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 404 mg | budyń z ka wałkami gruszeki i słoneczn. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 240 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg | zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 861 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 256 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 | 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,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 463 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 2199 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1214 mg |
| | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 294 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowa 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 876 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 272 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 560 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 402 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 2260 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1077 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|-------------------|---|---|--|---|---|--|---|--|
| 2024-07-27 sobota | Łatwo strawna bogatobiałkowa | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 565 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 340 mg | budyń 230 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 187 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 84 mg | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 876 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 272 mg | 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 | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 464 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 424 mg | 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 | Energia kcal 2304 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 325 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1210 mg |
| | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 311 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 385 mg | budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg | zupa szpinako wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 250 g suró wka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 846 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 256 mg | jabłko 200 g Energia kcal 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 | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wąż z ol. 50 g Energia k cal 357 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 444 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg | Energia kcal 1822 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 263 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1232 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|----------------------|---|--|---|--|--|--|---|
| 2024-07-27 sobota | podstawowa dziecięca | ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 392 mg | budyń z ka wałkami gruszeki i słoneczn. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 240 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg | zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 861 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 256 mg | jabłko 200 g Energia kcal 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 | 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,) jajko na półmiękką 50 g (JAJ,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z oli. 50 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 463 mg | jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 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 | Energia kcal 2179 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 321 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1202 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,