

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-27 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretką drobiową z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 477 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 517 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sl.mi) 250 g (MLE,) Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 102 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g mizeria z ogórka 150 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 814 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 35 g Węgiel wodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 201 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 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,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 345 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2254 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1263 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g szynka gotowana w wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 391 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 286 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	zupa jarzynowa z l.c./dieta/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 281 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,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 457 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 308 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 1988 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 973 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-27 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) galaretką drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 419 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	zupa jarzynowa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marche wka gotowane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 822 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 286 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 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 421 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 340 mg	drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2219 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1376 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) galaretką drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 510 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g mizeria z ogórka 150 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 759 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 35 g Węgiel wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 201 mg	jabłko 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 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 304 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 382 mg	chleb pszenno-żytni pytl. 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 251 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 342 mg	Energia kcal 1820 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 235 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1439 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-27 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 40 g szynka gotowa wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 345 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 140 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa jarzynowa z l.c /diet/ 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet 70 g (SEL,) ziemniaki gotowane 120 g marchewka gotowana 100 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 163 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 10 g (MLE,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 265 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 1477 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 208 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 664 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,