

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------------|--|--|--|--|---|--|--|
| 2024-08-06 wtorek | 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 Energia k cal 376 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 688 mg | kasza kukurydziana z gruszką i słonecz. 250 g (MLE,) Energia k cal 299 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 74 mg | zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oli wą z di wek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 791 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 270 mg | jabłko 200 g Energia k cal 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,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia k cal 533 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 779 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 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 k cal 2162 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1815 mg |
| | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 607 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 476 mg | kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg | zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 717 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 243 mg | jabłko 200 g Energia k cal 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,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 568 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 357 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 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 k cal 2246 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1171 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|-------------------|---|--|--|---|--|---|--|--|
| 2024-08-06 wtorek | Łatwo strawna bogatobiałkowa | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 495 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,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 243 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,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 416 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg | Energia kcal 2282 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 314 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1320 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 i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 293 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 669 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 pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z diwek 150 g kmpot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 736 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 270 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,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 463 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 760 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 | Energia kcal 1832 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 61 g Węgiel wodany ogółem 261 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1822 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|----------------------|--|--|---|---|--|---|---|
| 2024-08-06 wtorek | podstawowa dziecięca | ka wa zboż. z ml. 200 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 Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 676 mg | kasza kukurydziana z gruszką i słonecz. 250 g (MLE,) Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 74 mg | zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobiowy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 791 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 270 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,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z oliwek 50 g Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 778 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 2155 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1803 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, |