

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-01 sobota	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 pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia k cal 351 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 506 mg	galaretką o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 6 mg	zupa z ciedierzycy z makaronem 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 936 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 171 mg	jabłko gotowane 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,) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 573 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 718 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 2137 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1405 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 588 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 448 mg	galaretką o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 6 mg	zupa jarzyno wa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 777 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 255 mg	jabłko gotowane 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,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 582 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 313 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 2224 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1026 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-01 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-06-01 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 484 mg	galaretką o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 6 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 100 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 750 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 248 mg	jogurt o woco wy 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 gotowana w wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 425 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 2296 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1227 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 487 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa z ciecierzycy z makaronem 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 881 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 171 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, warzywami 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 1959 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 292 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1489 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-01 sobota	podstawowa dziecięca	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 pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 506 mg	galaretko o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) paczka na "Dzień Dziecka" 300 g (JAJ, GLU, SEZ,) Energia kcal 1780 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 349 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 2961 mg	zupa z ciedierzycy z makaronem 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 933 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 256 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z mięsem, warzywami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 719 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 749 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 3945 kcal Białko ogółem 123 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 689 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 19 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 4477 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 448 mg	galaretko o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 6 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 255 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotowana 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 331 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 2263 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1044 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,