

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-01	poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 861 mg	kasza manna z bitą śmietaną i truskawkami 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 84 mg	zupa pomidoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g brokuły z bułką tartą 100 g (MLE, GLU,) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 224 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z mi. drob. warzyw i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 685 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	Energia kcal 2188 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1922 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 gotowa wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 554 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 364 mg	kasza manna z bitą śmietaną i truskawkami 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 231 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 67 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 244 mg	jabłko pieczone 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,) kurczak z bobrowym wątrobowym 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 442 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 275 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	Energia kcal 2154 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1018 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-01 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-01 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 220 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 272 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 295 mg	kasza manna z bitą śmietaną i truska wkami 250ml (MLE, GLU,) Energia k cal 288 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 84 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 765 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 244 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 80 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 634 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 442 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2202 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 314 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 1202 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanowa/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 449 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 902 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 834 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 281 mg	jabłko 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka makarono wa z mi. drob. warzy w. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 432 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 666 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 0	Energia k cal 2045 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 288 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmo wy 32 g Sód 1905 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-01 poniedziałek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 861 mg	kasza manna z bitą śmietaną i truskawkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 84 mg	zupa pomidoro wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g brokuły z bułką tartą 100 g (MLE, GLU,) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 224 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z mi. drob. warzyw i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 685 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	Energia kcal 2168 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1921 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 304 mg	kasza manna z bitą śmietaną i truskawkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 84 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 244 mg	jabłko pieczone 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,) kurczak z bobrowym Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 310 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	Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1008 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,