

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-03 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 558 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 697 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sł.mi) 200 g (MLE,) Energia k cal 208 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 81 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 839 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 185 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 406 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 370 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2228 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1337 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g Szynka drob. z pasieki Nisk Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 592 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 365 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 737 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 177 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,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 587 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 368 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2203 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 917 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 382 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 789 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 182 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 638 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 446 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2246 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1104 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 690 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 891 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 189 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki s wieżej i koperku 50 g Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 411 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 1960 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1294 mg

2024-04-03 środa

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-03 środa	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 578 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 709 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sł.mi) 250 g (MLE,) Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 102 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 839 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 185 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 406 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 370 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1369 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g Szynka drob. z pasieki Nisk Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 592 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 365 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 737 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 177 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,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 625 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 387 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2241 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 935 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,