

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-04 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Energia k cal 584 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 406 mg	sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g Energia kcal 60 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 90 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) marche wka zasmażana 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 878 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 442 mg	jabłko pieczone 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 421 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 632 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2135 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1587 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 571 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 354 mg	surówka z marchewki i jabłka 150 g Energia kcal 40 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 96 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 881 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 315 mg	jabłko pieczone 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,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 505 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 320 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2190 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1101 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-04 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połud wica dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 352 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 881 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 315 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany 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,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 398 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2317 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1244 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze st. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 406 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. wielowarzynowa z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 827 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 335 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 320 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 572 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1983 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 259 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1459 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-04 czwartek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Energia k cal 584 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 406 mg	sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g Energia kcal 60 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 90 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. wilo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) mardne wka zasmażana 150 g (MLE, GLU,) kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 878 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 442 mg	jabłko pieczone 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 421 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 632 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2135 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1587 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 571 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 354 mg	surówka z marchewki i jabłka 150 g Energia kcal 40 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 96 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 881 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 315 mg	jabłko pieczone 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,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 582 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 356 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1138 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,