

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-04 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, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 90 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 489 mg	kisiel z kawałkami gruszki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pieczarki duszone 200 g (MLE,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1220 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 197 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 30 g Sód 233 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,) kielb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) dżem wielowoco wy 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 433 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2277 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 363 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 1236 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 352 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) marche wka goto wana 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 867 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 276 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) dżem wielowoco wy 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 654 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 362 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2183 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1073 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-06-04 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 424 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	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) marchewka gotowana 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 867 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 276 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 384 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 2284 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 321 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1315 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, sera białego i szynki wp. z maj. ziel. pięt. 90 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 324 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 470 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa grochowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) pieczarki duszone 250 g (MLE,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 983 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 182 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,) kiełb. krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 474 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 1874 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 266 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1131 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-04 wtorek	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, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 90 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 489 mg	kisiel z kawałkami gruszki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pieczarki duszone 200 g (MLE,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1220 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 197 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 30 g Sód 233 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,) masło 10 g (MLE,) dżem wieloo woco wy 30 g kielb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 440 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 434 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2279 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 362 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 1161 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 425 mg	kisiel z kawałkami gruszki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) marche wka goto wana 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 867 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 276 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) dżem wieloo woco wy 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 654 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 362 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2312 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1144 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,