

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-05 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 35 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 397 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	barszcz czerwonony z jajkiem 1 szt. 350 ml (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem 350 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g sur. wielowarzywna z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 915 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 399 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 20 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 422 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 343 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2232 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1461 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 419 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki i jabłka 150 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 298 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,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 333 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2208 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1370 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-05 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,) galaretko drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 631 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 465 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia k cal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 730 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 298 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 474 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 327 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 2308 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1499 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretko drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia k cal 403 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 476 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	barszcz czer wony z jajkiem 1 szt 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. wielo warzywna z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot truska wko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 743 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 400 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 pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 301 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 342 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka zielona 10 g Energia k cal 214 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 230 mg	Energia k cal 1881 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 270 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1503 mg

2024-06-05 środa

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-05 środa	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 536 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	barszcz czerwony z jajkiem 1 szt. 350 ml (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 250 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sur. wielowarzywna z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 370 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 460 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2227 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1687 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 419 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 298 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,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 333 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2208 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1370 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,