

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-07 niedziela	Podstawowa	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,) miód naturalny 25 g polędwica dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 406 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 44 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) potra wka drobiowa w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 669 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 219 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,) sałatka ryżowa z mięsem, warzywami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 658 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2180 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 368 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1333 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polędwica dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 593 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 369 mg	płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 58 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) potra wka drobiowa w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 691 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 209 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,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 538 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 338 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2188 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 979 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-07 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połudwica dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 603 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 422 mg	płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 58 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 691 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 209 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 jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 589 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 416 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt 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 1 mg	Energia kcal 2267 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 321 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1181 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) połudwica dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 764 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 631 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 219 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałata ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 699 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 1880 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 282 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1830 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-07 niedziela	podstawowa dziecięca	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,) miód naturalny 25 g połudwica dr. z pasieki 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 406 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 44 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 685 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 219 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,) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 658 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2196 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 372 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1333 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka 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 kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 593 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 369 mg	płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 58 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 691 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 209 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,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 357 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2226 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 997 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,