

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-07 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) 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 pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 379 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 288 mg	plátky o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 252 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 35 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 989 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 162 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 351 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 brzosk winio wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 338 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2206 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1106 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 324 mg	plátky o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 44 mg	zupa jarzynowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 726 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 341 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) dżem brzosk winio wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 535 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 301 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1104 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-07 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-06-07 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 414 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami i bananem 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 44 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 332 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. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 535 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 383 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 2295 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 334 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1339 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,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 419 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 z socze wicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 934 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 350 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,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 310 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 378 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 1943 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 285 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1295 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-07 piątek	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,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia k cal 476 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 438 mg	plátky o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 252 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 35 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 989 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 162 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 351 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) sałata zielona 20 g dżem brzosk wino wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) Energia k cal 417 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 338 mg	deser "gerber" 125 g Energia k cal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia k cal 2244 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 353 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1166 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 586 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 403 mg	plátky o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 44 mg	zupa jarzynowa z ziemn. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (SEL,) surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 726 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 341 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) dżem brzosk wino wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 574 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 319 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2369 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 362 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1201 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,