

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki, szczypioru i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia k cal 396 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 445 mg	kasza manna na ml. z prażonym słonecznikiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 240 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 88 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 250 g (MLE,) sur. z marchwi, jabłkami i brzoskwiniami z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia k cal 831 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 153 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 225 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	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) polewka dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 503 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 636 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia k cal 2154 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1472 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) szynka gotowana w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 508 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 406 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 250 g (MLE,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 741 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 235 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) polewka dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 576 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 358 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia k cal 2202 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1168 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-07 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-07 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 319 mg</p>	<p>kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg</p>	<p>zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 134 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 252 mg</p>	<p>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</p>	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) polędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 659 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 81 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 456 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 2339 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 86 g Węgiel wodany ogółem 295 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1284 mg</p>
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 286 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 490 mg</p>	<p>kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg</p>	<p>zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 916 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 129 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 249 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) polędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 578 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 1870 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 272 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1447 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	podstawowa dziecięca	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krako wskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki, szczypioru i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 548 mg	kasza manna na ml. z rodzynkami i prażonym słonecz. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 254 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 82 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wko wym 250 g (MLE,) sur. z marche wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 831 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 153 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 225 mg	jabłko 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	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 503 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 636 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia k cal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia k cal 2175 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1494 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na t wardo 50 g (JAJ,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 645 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 492 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wko wym 250 g (MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 741 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 235 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 463 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 303 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia k cal 2226 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1200 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,