

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	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,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli z ol.z ol. 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 335 mg	sok z pomarańczy, marchewki i jabłka 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 115 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) gulasz wieprzo wy z pieczarkami 110 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i chrzanzu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 982 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 153 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 347 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 tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 796 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2211 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1688 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 289 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 258 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,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 341 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2185 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1024 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-10 - środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 375 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 258 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,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 601 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 420 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 2310 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 305 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1310 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,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli z ol. z ol. 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 404 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 jarzynowa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 271 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 tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 837 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 1933 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 283 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1659 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 200 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU ,) jajko na półmiękką 50 g (JAJ ,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli z ol. z ol. 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 426 mg	sok z pomarańczy, marchewki i jabłka 200 ml Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 92 mg	zupa jarzynowa w. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL ,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU ,) gulasz wieprzowy z pieczarkami 110 g (MLE, GLU, SEL ,) surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SO2, MLE ,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 966 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 347 mg	jabłko 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 200 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 796 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 2200 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1755 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka w. zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bulka pszenna 60 g (GLU ,) masło 20 g (MLE ,) dżem truskawkowy 50 g szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE ,) Energia kcal 676 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 362 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	zupa jarzynowa w. z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL ,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 258 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	ka w. zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bulka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU ,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 382 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 2276 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 82 g Węgiel wodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1138 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,