

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-10 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (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 pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 506 mg	płatki o wsiane z bananem i słonecznikiem 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 50 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 1018 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 155 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 268 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,) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 381 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 576 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 79 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1493 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) połędwica dr. z pasieki 50 g sałatka zielona 20 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 353 mg	płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 58 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 888 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 253 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 brzoskwinowy 50 g Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 327 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 2202 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1085 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-10 - środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) połędwica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 425 mg	płatki o wsiane na mleku 250ml (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 pokarmo wy 2 g Sód 58 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 888 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 253 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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 366 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 2348 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 329 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1286 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krako wskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 322 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 499 mg	płatki o wsiane z ml. 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 42 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 964 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 268 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,) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 616 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 1909 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 290 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1520 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-10 środa	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (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 pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 518 mg	płatki o wsiane z bananem i słonecznikiem 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 50 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1018 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 155 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 268 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,) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 381 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 576 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 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 kcal 2198 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1415 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) połędwica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 353 mg	płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 58 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 888 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 253 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 brzoskwinowy 50 g Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 665 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 364 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 2281 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1123 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,