

Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.02.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.02.2024 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 722 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0 mg	zupa pomidoro wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 863 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 291 mg	jabłko pieczone 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 wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyonka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i ogórka świeżego z oliwą z d. 80 g Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 441 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 2163 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1549 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) dżem truskawkowy 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 471 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 298 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 679 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 215 mg	jabłko pieczone 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 353 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 2197 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 960 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.02.2024 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
01.02.2024 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 541 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 405 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 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	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 679 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 215 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 611 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 389 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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 2223 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 291 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 1266 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 431 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 902 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 0 mg	zupa pomidoro wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 780 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 294 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 pokarmo wy 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."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d 80 g Energia k cal 445 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 422 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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 1836 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 254 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmo wy 32 g Sód 1713 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.02.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.02.2024 czwartek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 469 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 861 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0 mg	zupa pomidoro wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g suró wka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 863 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 291 mg	jabłko pieczone 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,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d 80 g Energia k cal 482 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 381 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 2194 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1628 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) dżem truska wko wy 50 g sałatka z roszponki 20 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 588 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 372 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0 mg	zupa jarzyno wa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 679 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 215 mg	jabłko pieczone 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,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 598 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 330 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 2245 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1011 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,