

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-11 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 861 mg	kisiel z tartym jabłkiem i rodzynkami 250 g Energia kcal 93 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 5 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL ,) kotlet schabo wy wieprz. 120 g (JAJ, GLU ,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g mizeria z ogórka 150 g (MLE ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1018 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 43 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 363 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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 ,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU ,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 600 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2237 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1834 mg
	Łatwo strawna	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE ,) Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 311 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL ,) schab w jarzynach 120 g (SEL ,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 222 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 367 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2224 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 906 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-11 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 523 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 370 mg	budyń 250ml (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 koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 222 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 400 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2316 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 296 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1175 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 kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 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 pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g mizéria z ogórka 150 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 244 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,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 582 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 1833 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 243 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1732 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-11 czwartek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 861 mg	kisiel z tartym jabłkiem i rodzynkami 250 g Energia kcal 93 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 5 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) kotlet schabo wy wieprz. 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g mizeria z ogórka 150 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1018 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 43 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 363 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 600 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1834 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 371 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 222 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,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 342 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2293 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 942 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,