

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-11 wtorek	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 krako wskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 497 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i biskoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 248 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 12 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g mizeria z ogórka 150 g (MLE,) buraczki zasmażane 150 g (MLE, GLU,) kmpot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 886 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 273 mg	jablko 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	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 357 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 345 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2204 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1226 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 286 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i biskoptami 200 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 199 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 10 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kmpot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 240 mg	jablko 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,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 308 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 942 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-11 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-06-11 wtorek	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./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 298 mg	galaretko o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i biskoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 248 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 12 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 240 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 526 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 385 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2303 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 1104 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 rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 286 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 490 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 pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g mizeria z ogórka 150 g (MLE,) buraczki zasmażane 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 273 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,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 320 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 386 mg	chleb pszenno-żytni pytl. 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 298 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 342 mg	Energia kcal 1955 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 267 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmo wy 30 g Sód 1548 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-11 wtorek	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 krako wskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 509 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 248 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 12 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g mizeria z ogórka 150 g (MLE,) buraczki zasmażane 150 g (MLE, GLU,) kmpot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 886 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 273 mg	jablko 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,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 357 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 345 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2204 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1237 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	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./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 298 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 248 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 12 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kmpot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 240 mg	jablko 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,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 308 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2335 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 956 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,