

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-12 piątek	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 drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 484 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 489 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) krokiety z pieczarkami i żółtym serem 2 szt (JAJ, MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kampot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 898 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 154 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 741 mg	jabłko pieczone 200 g Energia k cal 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 ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 532 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2263 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 359 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1840 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 472 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 332 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kampot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 813 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 356 mg	jabłko pieczone 200 g Energia k cal 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinia wy 50 g polew wica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 570 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 322 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2241 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1105 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-12 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	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,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 404 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 813 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 356 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany 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,) połudwica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 362 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2284 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 318 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1290 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-12 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-12 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 403 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 441 mg</p>	<p>kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg</p>	<p>zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 816 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 373 mg</p>	<p>jabłko 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</p>	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 385 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 532 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia k cal 1907 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 53 g Węgiel wodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1492 mg</p>
2024-04-12 piątek	podstawowa dziecięca	<p>kasza manna z musem truskawkowym 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 199 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 58 mg</p>	<p>zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) krokiety z pieczarkami i żółtym serem 2 szt (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 898 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 154 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 741 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 532 mg</p>	<p>jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg</p>	<p>Energia k cal 2213 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1826 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-12 piątek	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 332 mg	kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 813 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 356 mg	jabłko pieczone 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,) dżem brzoskwinio wy 50 g połudwica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 340 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2279 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1123 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,