

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) galaretki drobiowa z warzy wami 200 g (SEL ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 463 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 472 mg	kisiel z kawałkami gruszek 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	zupa brokulo wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) pieczarki duszone 250 g (MLE ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1047 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 169 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 219 mg	jabłko 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 ,) masło 10 g (MLE ,) dżem brzoskwinio wy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z papryki s wieżej i koperku 50 g Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 339 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	Energia kcal 2185 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 343 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1110 mg
	Łatwo strawna	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU ,) galaretki drobiowa z warzy wami 200 g (SEL ,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 517 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 298 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL ,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) ryż z warzy wami 210 g (SEL ,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 262 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 ,) dżem brzoskwinio wy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 560 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 341 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	Energia kcal 2199 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 983 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-13 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) galaretki drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy wy 3 g Sód 479 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 pokarmowy wy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy wy 15 g Sód 262 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 wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy wy 2 g Sód 366 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 pokarmowy wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2282 kcal Białko ogółem 107 g Białko ogółem 78 g Węglowodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy wy 20 g Sód 1365 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) galaretki drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy wy 6 g Sód 513 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 wy 0 Sód 0 mg	zupa brokulo wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pieczarki duszone 250 g (MLE,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 827 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy wy 16 g Sód 173 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 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,) sałatka z papryki s wieżej i koperku 50 g Energia kcal 320 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy wy 5 g Sód 379 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 pokarmowy wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1787 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 246 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy wy 31 g Sód 1145 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) galaretki drobiowa z warzy wami 200 g (SEL ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 463 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 472 mg	kisiel z kawałkami gruszek 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	zupa brokulo wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) pieczarki duszone 250 g (MLE ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1047 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 169 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 219 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 ,) masło 10 g (MLE ,) dżem brzosk winio wy 50 g Szynka drob."mas Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z papryki s wieżej i koperku 50 g Energia kcal 473 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 398 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 2158 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 1095 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU ,) galaretki drobiowa z warzy wami 200 g (SEL ,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 432 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL ,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) ryż z warzy wami 210 g (SEL ,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 262 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 bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżem brzosk winio wy 50 g Szynka drob."mas Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 595 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 362 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2284 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1138 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,