

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-13 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 508 mg	mus banano wo-jogurto wy z rodzynkami i słonecznikiem 250 g (MLE,) Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 102 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 831 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 285 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 405 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 2129 kcal Białko ogółem 76 g Białko 68 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1380 mg
	Łatwo strawna	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 355 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 238 mg	mus banano wo-jogurto wy z rodzynkami i słonecznikiem 250 g (MLE,) Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 102 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 750 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 255 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 344 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 2202 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1019 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-13 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-13 sobota	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 k cal 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	mus banano wo-jogurto wy z rodzynkami i słonecznikiem 250 g (MLE,) Energia k cal 288 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 102 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 750 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 255 mg	budyń 250 ml (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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 80 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 575 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 474 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	Energia k cal 2285 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 331 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1296 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia k cal 266 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 489 mg	płatki o wsiane z ml. 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 110 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 42 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 740 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 174 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 388 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 763 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	Energia k cal 1687 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 229 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1547 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-13 sobota	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia k cal 282 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 386 mg	mus banano wo-jogurto wy z rodzynkami i słonecznikiem 250 g (MLE,) Energia k cal 288 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 102 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oli wąż z ol. 150 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 831 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 285 mg	jabłko 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 670 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 496 mg	sok bobo frut 175 ml Energia k cal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia k cal 2218 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1273 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 670 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 426 mg	mus banano wo-jogurto wy z rodzynkami i słonecznikiem 250 g (MLE,) Energia k cal 288 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 102 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 750 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 255 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,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 393 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 235 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	Energia k cal 2286 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1097 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,