

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-13 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podłaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 461 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 354 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z brokuła, kalaf., pom., gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 923 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 453 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	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z mięsem, warzywami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 535 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 663 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2197 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1539 mg
	Łatwo strawna	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowana wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 310 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 318 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	kałwa zbożowa z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g dżem brzoskwinowy 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 554 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 330 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2220 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1026 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-13 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-06-13 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 376 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	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, 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 877 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 318 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 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 płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 364 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 64 mg	Energia kcal 2305 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 294 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1269 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 354 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	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z brokuła, kalaf., pom., gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 868 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 453 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 663 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 1949 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 266 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1550 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-13 czwartek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 461 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 354 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia k cal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 923 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 453 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	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 535 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 663 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2197 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1539 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,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 402 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 297 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia k cal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 877 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 318 mg	jabłko gotowane 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,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g dżem brzosk winio wy 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 623 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 312 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2180 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 995 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,