

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	Podstawowa	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,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 582 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 925 mg	kasza jaglana z bananem i praż. słonecz. 250 g (MLE,) Energia k cal 358 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 62 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) makaron z jabłkami 280 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami z rodzynk. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 598 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 169 mg	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 pokarmo wy 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,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. piefr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 351 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 506 mg	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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2058 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmo wy 32 g Sód 1757 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 606 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 383 mg	kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 190 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 92 mg	zupa jarzynowa z ziemn. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 280 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 583 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 159 mg	jabłko gotowane 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 pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 633 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 445 mg	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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2181 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 344 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 24 g Sód 1173 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-14 - środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 572 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 382 mg	kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 190 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 92 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 706 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 336 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 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,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 570 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 468 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2288 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 323 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1442 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 498 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 906 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 654 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 345 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 487 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 1726 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 247 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1885 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	podstawowa dziecięca	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,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 582 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 925 mg	kasza jaglana z bananem i praż. słonecz. 250 g (MLE,) Energia k cal 358 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 62 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) makaron z jabłkami 280 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami z rodzynk. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 598 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 169 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. piefr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 351 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 506 mg	sok bobo fruit 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 2036 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1666 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 637 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 359 mg	kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 190 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 92 mg	zupa jarzynowa z ziem. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 280 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 583 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 159 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 679 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 505 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2258 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 354 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1210 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,