

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) pasta z jąka i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 336 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 459 mg	budyń z cząstkami banana 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 211 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 74 mg	barszcz czerwonny z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z kiszzonej kapusty 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 954 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 157 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 30 g Sód 356 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 razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g pasta z sera białego ze ś wieżym ogórkiem 60 g (MLE,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 70 g Energia k cal 469 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 362 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2255 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 358 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 1438 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 358 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 289 mg	budyń z cząstkami banana 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 264 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 92 mg	zupa grysiko wa 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 goto wane 200 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 643 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 231 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,) miód naturalny 25 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 658 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 370 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2208 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1168 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-16 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 480 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 361 mg	budyń z cząstkami banana 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 264 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 92 mg	zupa grysiko wa 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 goto wane 200 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 643 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 231 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 560 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 409 mg	bulka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia k cal 2235 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 1367 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,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 255 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 411 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z kiszzonej kapusty 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 954 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 157 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 30 g Sód 356 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	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego ze ś wieżym ogórkiem 80 g (MLE,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 70 g Energia k cal 367 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 370 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp. 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia k cal 209 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 216 mg	Energia k cal 2006 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 43 g Sód 1408 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 60 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 291 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 391 mg	budyń z cząstkami banana 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 211 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 74 mg	barszcz czerwonny z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z kiszzonej kapusty 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 954 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 157 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 30 g Sód 356 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 razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g pasta z sera białego ze ś wieżym ogórkiem 60 g (MLE,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 70 g Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 362 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2211 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 362 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 1369 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 302 mg	budyń z cząstkami banana 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 264 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 92 mg	zupa grysiko wa 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 goto wane 200 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 643 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 231 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,) miód naturalny 25 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 351 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2279 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1163 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,