

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-16 wtorek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz. i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 462 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 422 mg	Smoothie pomarańczowe (pom.jab.march.ch) 250 g Energia k cal 84 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 64 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) biłka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kampot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 901 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 415 mg	jabłko pieczone 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 pokarmowy 4 g Sód 4 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia k cal 445 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 415 mg	bułka 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 pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia k cal 2178 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1503 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 368 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 292 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kampot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 728 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 226 mg	jabłko pieczone 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 pokarmowy 4 g Sód 4 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 580 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 386 mg	bułka 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 pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia k cal 2166 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1182 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-16 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-16 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 489 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 364 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 728 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 226 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 i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 580 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 400 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 kcal 2290 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 313 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 1355 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz. i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 408 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 422 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	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora, ogórka kisz. groszki i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jablko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 766 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 414 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol 50 g Energia k cal 364 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 367 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia k cal 209 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 216 mg	Energia kcal 1968 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 268 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmo wy 32 g Sód 1475 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-16 wtorek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 462 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 422 mg	Smoothie pomarańczowe (pom.jab.march.ch) 250 g Energia k cal 84 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 64 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) biłka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kampot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 901 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 415 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	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 i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g Energia k cal 465 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 427 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 k cal 2198 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1515 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 drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 522 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 365 mg	budyń 250ml (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	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kampot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 728 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 226 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,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 534 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 326 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 k cal 2274 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1195 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,