

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-17 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) konserwa rybna makreła w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 543 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 934 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 0	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wko wym 300 g (MLE,) sur. z march wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 818 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 157 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 261 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wieloo woco wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 425 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 343 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2180 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 59 g Węgielwodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1617 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 510 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 338 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 0	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wko wym 250 g (MLE,) sur. z march wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 753 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 228 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wieloo woco wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 579 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 324 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2234 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 65 g Węgielwodany ogółem 344 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 969 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-17 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 933 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 674 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 308 mg	jogurt owokowy 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) masło 10 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 517 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 365 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2334 kcal Białko ogółem 121 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1836 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 506 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 875 mg	kasza kukurydziana z ml. 200 ml (MLE,) Energia kcal 125 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 35 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 335 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 pokarmowy 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,) ser żółty 30 g (MLE,) Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 720 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1947 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 267 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 2044 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-17 piątek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 796 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 250 g (MLE,) sur. z marchwi, jabłkami i brzoskwiniami z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 246 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 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,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wieloowocowy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 494 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2267 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1540 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 410 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0	zupa jarzynowa z ziem. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 250 g (MLE,) sur. z marchwi, jabłkami i brzoskwiniami z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 218 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 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	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wieloowocowy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 541 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 306 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2276 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1014 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,