

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 468 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 861 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia k cal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa pomodoro wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z kapusty pekińskiej z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 800 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 213 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 358 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 812 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 kcal 2116 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 2069 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 356 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 287 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia k cal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 664 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 255 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 678 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 326 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 kcal 2189 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1050 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-18 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 517 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 377 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 makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 140 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 712 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 276 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 690 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 385 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 2298 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 317 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1296 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 430 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 902 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) suró wka z kapusty pekińskiej z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 664 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 211 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 i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 274 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 793 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) Energia k cal 207 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 214 mg	Energia k cal 1790 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 246 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 2177 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 468 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 861 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia k cal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa pomodoro wa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) biłka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z kapusty pekińskiej z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 800 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 213 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 i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 358 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 812 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 2094 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 16 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1978 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 511 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 360 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia k cal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 664 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 255 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 609 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 303 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 2275 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1100 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,