

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU ,) musztarda 20 g (SOJ, GOR ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 417 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 222 mg	budyń czekoladowy wy z ka wałkami gruszek i słonecz. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia k cal 235 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 70 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL ,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawki wym 300 g (MLE ,) sur. z marchwi, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 781 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 152 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 279 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 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 ,) połud wica dr. z pasieki 50 g sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL ,) sałata zielona 20 g Energia k cal 433 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 596 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał. ziel 5g 1 szt (MLE ,) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia k cal 2149 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1361 mg
	Łatwo strawna	herbata z cukrem 200 ml bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE ,) Energia k cal 414 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 220 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) gulasz wieprzowy 100 g (MLE, GLU, SEL ,) ryż z warzywami 200 g (SEL ,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 808 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 155 mg	jabłko gotowane 150 g Energia k cal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) miód naturalny 25 g połud wica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU ,) Energia k cal 543 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 306 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał. ziel 5g 1 szt (MLE ,) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia k cal 2191 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 948 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-18 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-18 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 304 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 293 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 846 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 162 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) połędwica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 568 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 420 mg	bulka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał.ziel 5g 1 szt (MLE,) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 191 mg	Energia k cal 2223 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 1233 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 360 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 758 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 198 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 pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) połędwica dr. z pasieki 50 g sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 332 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 536 mg	chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia k cal 214 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 229 mg	Energia k cal 1964 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 271 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmo wy 28 g Sód 1379 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) kielbasa podłaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 494 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 360 mg	budyń czekoladowy z ka wałkami gruszek i słonecz. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 235 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 70 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, 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 k cal 719 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 264 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 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,) południowa dr. z pasieki 50 g sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 433 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 596 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał. ziel 5g 1 szt (MLE,) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia k cal 2164 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1485 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 370 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 294 mg	budyń czekoladowy z ka wałkami gruszek i słonecz. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 235 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 70 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 846 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 162 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 pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g południowa dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 661 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 362 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał. ziel 5g 1 szt (MLE,) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia k cal 2395 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1083 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,