

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-18 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 80 g Energia k cal 413 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 723 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i gruszką 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 276 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 64 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) marche wka goto wana 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 932 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 24 g Sód 367 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) 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 433 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 596 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	Energia k cal 2237 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 1829 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 571 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 427 mg	płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 46 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 801 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 262 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 połędwica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 523 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 303 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	Energia k cal 2217 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1117 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-18 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-18 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 439 mg	płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 58 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 262 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połudwica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 378 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 2320 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 85 g Węgiel wodany ogółem 298 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1303 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 80 g Energia kcal 452 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 902 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 250 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 901 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 257 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 40 g (GLU,) połudwica dr. z pasieki 50 g sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 578 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 2024 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 284 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1868 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-18 czwartek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 200 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszonego i cebuli 80 g Energia k cal 479 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	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i gruszką 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 220 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 52 mg	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 250 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 992 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 161 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 24 g Sód 368 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) połudwica dr. z pasieki 50 g sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 387 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 536 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 2226 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 351 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 1821 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 571 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 427 mg	płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 58 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 801 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 262 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 połudwica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 558 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 320 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	Energia k cal 2286 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1146 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,