

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-18 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką wp.papr.piecz.z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 475 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) ćwikła z chrzanem 150 g (SOZ,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 231 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 346 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2144 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1310 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wielowow wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 287 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 781 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 225 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 505 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 325 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2200 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1097 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-06-18 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 roszponki 20 g Energia kcal 312 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 286 mg	drożdżówka z serem 100 g mleko 250 ml (MLE,) Energia kcal 442 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 354 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borówko-truskawkowy 250 ml cytryna 250 ml buraczki gotowane 150 g (GLU,) Energia kcal 833 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 230 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 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. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 372 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2264 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 331 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1318 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką wp. papr. piecz. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 468 mg	płatki owsiane z ml. 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 165 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot truskawkowo-borówkowy 250 ml cytryna b. cukru 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 231 mg	jabłko 200 g Energia kcal 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,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 320 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 385 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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 kcal 1905 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 285 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1241 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-18 wtorek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką wp.papr.piecz.z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 489 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 427 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 794 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 224 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	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 357 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 344 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2139 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1255 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wieloo wooc wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 505 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 204 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 781 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 225 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 544 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 343 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2329 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 351 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1033 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,