

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 559 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 884 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) krokiety z pieczarkami i złotym serem 2 szt (JAJ, MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 853 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 759 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 408 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 305 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2182 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 361 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 46 g Sód 1967 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia k cal 437 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 317 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 780 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 262 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,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 657 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 363 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2192 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 369 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 994 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-19 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szyńka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 597 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 407 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 pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 780 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 262 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	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 476 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 325 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia k cal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia k cal 2294 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 358 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1168 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 481 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 865 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia k cal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 747 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 298 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 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 302 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 344 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia k cal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia k cal 1872 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 1525 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 200 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 865 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) krokiety z pieczarkami i żółtym serem 2 szt (JAJ, MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 759 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,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) miód naturalny 25 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 346 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2149 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 365 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 46 g Sód 1988 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyzna drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 389 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 262 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,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) miód naturalny 25 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 363 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2346 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 390 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1066 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,