

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-19 środa	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz. i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 386 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 283 mg	galaretką o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 6 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 350 g (GLU,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 881 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 173 mg	jabłko gotowane 250 g Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 547 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 950 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia k cal 2146 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1416 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 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	galaretką o woco wa z bitą śmietaną, truska wkami i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 6 mg	zupa jarzyno wa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 786 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 240 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 700 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 384 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia k cal 2154 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 919 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-19 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-06-19 - środa	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,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 378 mg	galaretką o w. z bitą śmiet., czek., truska wk.i biskoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 302 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 6 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 240 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. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) szynka gotowa w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 503 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 388 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2293 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 307 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1101 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, boćz. i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 359 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 463 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa kałafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 789 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 170 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,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 934 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 1763 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 239 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1572 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-19 środa	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczk.i kiełbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 422 mg	galaretką o w. z bitą śmiet., czek., truska wk.i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 302 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 6 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 817 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 160 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 942 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2119 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1533 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 360 mg	galaretką o w. z bitą śmiet., czek., truska wk.i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 302 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 6 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marce wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 240 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,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 340 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2324 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 949 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,