

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-20 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 kiełbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU ,) Energia k cal 474 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 426 mg	Smoothie zielone (aw.kiw.ban.szpin.sl) 250 g Energia kcal 278 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 14 mg	zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL ,) łazanki z kapusty białej i mięsa 300 g (GLU ,) surówka z march. wki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL ,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 716 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 244 mg	jabłko 200 g Energia kcal 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 ,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR ,) sałata zielona 20 g Energia k cal 485 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 592 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1355 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) 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 Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 295 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany 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 ,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL ,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL ,) surówka z march. wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 856 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 252 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 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 ,) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU ,) Energia k cal 483 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 285 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2166 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1002 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-20 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 365 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 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 borówka wo-truska wo wy z cytryną 250 ml Energia kcal 856 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 252 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 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 367 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 2310 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 325 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1242 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, bocz. i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 467 mg	płatki owsiane 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	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, 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, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wo-borówka wo wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 260 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,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 573 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 1952 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 279 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1431 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-20 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, bocz. i kiełbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 474 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 426 mg	Smoothie zielone (aw.kiw.ban.szpin.st) 250 g Energia kcal 278 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 14 mg	zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) łazanki z kapusty białej i mięsa 300 g (GLU,) surówka z march. wki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 716 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 244 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 485 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 592 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 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 kcal 2101 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 15 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 1280 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 571 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 353 mg	budyń 250 ml (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,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z march. wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 856 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 252 mg	jabłko pieczone 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 drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 483 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 285 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 kcal 2297 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 344 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1060 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,