

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-20	poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 512 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 1269 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sł.mi) 200 g (MLE,) Energia k cal 208 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 81 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 839 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 185 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makaron. z mięsem, pie czarkami i oliwą 150 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 469 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 928 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 2243 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 2468 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinio wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 589 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 366 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 737 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 177 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,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 621 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 366 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 2232 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 917 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-20 poniedziałek	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 pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 525 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 382 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 koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 789 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 182 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 280 ml (MLE,) Energia k cal 581 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 400 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia k cal 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 k cal 2296 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1148 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 449 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1262 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia k cal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 891 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 189 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 40 g (GLU,) sałatka makarono wa z mięsem drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 432 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 666 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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 k cal 1951 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 279 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 2212 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-20	poniedziałek	podstawowa dziecięca	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,) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 533 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 1281 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sł.mi) 250 g (MLE,) Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 102 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 839 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 185 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,) sałatka makarono wa z mięsem drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 469 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 625 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 2295 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 2197 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinio wy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 589 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 366 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sł.mi) 250 g (MLE,) Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 102 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 737 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 177 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,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 507 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 311 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 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 2288 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 960 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,