

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-02 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 292 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 368 mg	budyń czekolado wy z praż słonecz. 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 236 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 92 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wko wym 300 g (MLE,) sur. z marche wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 967 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 177 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 247 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,) sałatka makarono wa z mięsem drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 521 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 1190 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2185 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 357 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1992 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 539 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 362 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 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 jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wko wym 250 g (MLE,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 667 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 611 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 341 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2189 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1114 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-02 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-02 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 595 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 467 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 jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 776 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 238 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) polędwica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 551 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 399 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 2314 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 313 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1360 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 285 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 488 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa grochowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 949 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 251 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 makaronowa z mięsem drob. warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 437 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 1172 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 1978 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 2056 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-02 wtorek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 322 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 447 mg	budyń czekolado wy z praż.słonecz. 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 236 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 92 mg	zupa grocho wa z ziem. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wko wym 250 g (MLE,) sur. z march. wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 905 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 168 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 232 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) 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,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 521 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 1190 mg	sok bobo frut 175 ml Energia k cal 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 k cal 2132 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 372 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1964 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na t wardo 50 g (JAJ,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 628 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 467 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 jarzyno wa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wko wym 250 g (MLE,) suró wka z march. wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 667 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 225 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,) miód naturalny 25 g polećwica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 611 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 341 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2279 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1218 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,