

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-21 niedziela	Podstawowa	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,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 551 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa ogórko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 697 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 467 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	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,) dżem brzosk wino wy 50 g Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 473 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 398 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 2169 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1511 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) połęd wica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 353 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 217 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,) dżem brzosk wino wy 50 g Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 342 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 2206 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1006 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-21 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) połędwica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 546 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 444 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia k cal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 690 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 217 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,) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 520 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 383 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 2289 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 334 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1208 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,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kielb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 380 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 532 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa ogórko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g ćwikla z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 694 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 472 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,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 454 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 757 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 1829 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 252 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1908 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-21 niedziela	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,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 551 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa ogórko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g ć wikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 697 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 467 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,) masło 10 g (MLE,) dżem brzosk wino wy 50 g Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 473 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 398 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 2148 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1510 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) połęd wica dr. z pasieki 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 432 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 217 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,) dżem brzosk wino wy 50 g Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 539 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 306 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 2303 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 359 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1048 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,