

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kielbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia k cal 540 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 418 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i mussem truskawkowym 280 g (MLE,) sur. z marchwi, jabłkami i brzoskwiniami z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia k cal 784 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 154 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 491 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 200 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 428 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 532 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2189 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 360 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1551 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka 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 sałata zielona 20 g Energia k cal 442 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 296 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i mussem truskawkowym 250 g (MLE,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 741 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 235 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) polejka wica dr. "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 576 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 358 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2195 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 366 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 998 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-22 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-22 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 461 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 466 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 100 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 180 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 812 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 241 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 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 578 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 489 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2305 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 335 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1377 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kielbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia k cal 456 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 399 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 817 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 504 mg	jabłko 200 g Energia kcal 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzy wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 402 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 573 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 kcal 1982 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 284 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1623 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy , 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kielbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia k cal 540 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 418 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 218 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 34 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i mussem truskawkowym 250 g (MLE,) sur. z marchwi, jabłkami i brzoskwiniami z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia k cal 738 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 482 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 200 ml chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 579 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 605 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2238 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 361 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1606 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 523 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 367 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i mussem truskawkowym 250 g (MLE,) sur. z marchwi, jabłkami i brzoskwiniami z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 753 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 228 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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,) bulka pszenna 100 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 594 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 507 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2306 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 371 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1212 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,