

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-23 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z oli 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 605 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 424 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia k cal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchie wki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 743 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 154 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 286 mg	jabłko 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 chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 448 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 537 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 0	Energia k cal 2210 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 372 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1259 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 619 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 388 mg	kisiel 250 g Energia k cal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 660 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 241 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 595 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 363 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 0	Energia k cal 2194 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 997 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-23 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 537 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 399 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 pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówko-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 660 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 241 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynek drobiowy "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 608 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 423 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0	Energia k cal 2319 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1230 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z papryki i ogórka świeżego z oliwą z oliwek 80 g sałatka zielona 20 g Energia k cal 504 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 364 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia k cal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SOJ, MLE,) sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawkowo-borówkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 715 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 365 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 393 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 537 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica drobiowa "mas.Rzem." 30 g sałatka zielona 5 g Energia k cal 183 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 211 mg	Energia k cal 1888 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 278 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1481 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-23 piątek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z oli 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 605 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 424 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchwi i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 743 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 154 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 286 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 537 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 0	Energia kcal 2210 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 372 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1259 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 truska wko wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 418 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 241 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 drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 595 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 363 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 0	Energia kcal 2253 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1027 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,