

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-23 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 kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, a wokado, rukoi, st., mozzarelli z ol. z ol. 100 g Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 582 mg	Smoothie żółte (ban.jabl.pom.mi.len) 250 ml Energia kcal 252 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 14 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy got. 210 g (GLU,) sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kalanior z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 907 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 193 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 534 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 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 kcal 2191 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 1390 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g kiełb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 632 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 385 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	zupa koperkowa z ziemn. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 811 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 226 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 328 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 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 kcal 2175 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 61 g Węgiel wodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1006 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-23 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia k cal 568 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 402 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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 811 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 226 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 pokarmo wy 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,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 553 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 387 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 pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2318 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 337 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 1246 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 kielbasy krako wskiej z ziel. petr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, a wokado, rukol, st., mozzarella z ol.z ol. 100 g Energia k cal 401 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 563 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 pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa fasolo wa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oli wą z di wek 150 g brokuły z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 850 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 23 g Sód 185 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 pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 348 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 575 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 1905 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 279 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmo wy 43 g Sód 1470 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-23 wtorek	podstawowa dziecięca	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 kiełbasy krakow. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, a wokado, rukoi, st., mozzarelli z ol. z ol. 100 g Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 582 mg	Smoothie żółte (ban.jabl.pom.mi.len) 250 ml Energia kcal 252 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 14 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy got. 210 g (GLU,) sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g brokuły z wody 100 g kumpot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 910 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 179 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) Szynka drobiowa z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 534 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 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 kcal 2195 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 1377 mg
	Łatwostrawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g kiełb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 410 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kumpot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 811 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 226 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 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,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drobiowa z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 387 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 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 kcal 2278 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1090 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,