

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-23 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. (<i>MLE, GLU,</i>) chleb pszenno-żytni pytl. (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy. (<i>GLU,</i>) pasta z jajka i a wokado z maji szczyp. (<i>JAJ, MLE, GOR,</i>) sałatka z papryki ś wieżej i koperku Energia kcal 317,70 kcal Białko ogółem 12,60 g Tłuszcz 14,90 g Węglowodany ogółem 36,70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2,50 g Błonnik pokarmowy 3,80 g Sód 385,20 mg	ryż na mleku z bananem (<i>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</i>) Energia kcal 326,30 kcal Białko ogółem 8,40 g Tłuszcz 4,90 g Węglowodany ogółem 64,00 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,30 g Błonnik pokarmowy 2,60 g Sód 63,00 mg	rosół z mak. (<i>GLU, SEL,</i>) udko w jarzynie (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki goto wane sur. wielo warzywna z kapusta białą i majonezem (<i>JAJ, GOR,</i>) fasoka szparagowa z wody kompot jabłko wy z cytryną Energia kcal 895,10 kcal Białko ogółem 47,30 g Tłuszcz 32,70 g Węglowodany ogółem 118,90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6,80 g Błonnik pokarmowy 17,30 g Sód 370,00 mg	jabłko pieczone Energia kcal 82,80 kcal Białko ogółem 0,70 g Tłuszcz 0,70 g Węglowodany ogółem 21,80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,20 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sód 3,60 mg	ka wa zboż. z ml. (<i>MLE, GLU,</i>) chleb pszenno-żytni pytl. (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy. (<i>GLU,</i>) kielb.krak. wp./kabanos/ (<i>MLE, GOR, GLU,</i>) sałatka z buraczka czer wonego z maj. (<i>JAJ, GOR,</i>) sałata zielona Energia kcal 461,10 kcal Białko ogółem 17,50 g Tłuszcz 17,70 g Węglowodany ogółem 63,10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2,00 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sód 721,20 mg	jogurt truska wkowy Energia kcal 110,70 kcal Białko ogółem 3,80 g Tłuszcz 3,40 g Węglowodany ogółem 16,20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem g Błonnik pokarmowy g Sód 13,50 mg	Energia kcal 2 193,70 kcal Białko ogółem 90,30 g Tłuszcz 74,30 g Węglowodany ogółem 320,70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11,80 g Błonnik pokarmowy 34,70 g Sód 1 556,50 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna (<i>GLU,</i>) masło (<i>MLE,</i>) dżem truska wkowy połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol sałatka z pomidora bez skórki Energia kcal 435,20 kcal Białko ogółem 14,30 g Tłuszcz 15,70 g Węglowodany ogółem 59,00 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,40 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sód 295,00 mg	ryż na mleku z bananem (<i>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</i>) Energia kcal 326,30 kcal Białko ogółem 8,40 g Tłuszcz 4,90 g Węglowodany ogółem 64,00 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,30 g Błonnik pokarmowy 2,60 g Sód 63,00 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) udko w jarzynie (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki goto wane suró wka z marche wki i jabłka kompot jabłko wy z cytryną Energia kcal 833,20 kcal Białko ogółem 42,80 g Tłuszcz 28,40 g Węglowodany ogółem 114,10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4,60 g Błonnik pokarmowy 13,60 g Sód 339,70 mg	jabłko pieczone Energia kcal 82,80 kcal Białko ogółem 0,70 g Tłuszcz 0,70 g Węglowodany ogółem 21,80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,20 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sód 3,60 mg	herbata z cukrem bułka pszenna (<i>GLU,</i>) masło (<i>MLE,</i>) kielb.krak.drob. (<i>GOR, GLU,</i>) sałata zielona kasza manna na mleku (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 466,20 kcal Białko ogółem 16,00 g Tłuszcz 16,70 g Węglowodany ogółem 62,10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,30 g Błonnik pokarmowy 1,60 g Sód 301,60 mg	jogurt truska wkowy Energia kcal 110,70 kcal Białko ogółem 3,80 g Tłuszcz 3,40 g Węglowodany ogółem 16,20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem g Błonnik pokarmowy g Sód 13,50 mg	Energia kcal 2 254,40 kcal Białko ogółem 86,00 g Tłuszcz 69,80 g Węglowodany ogółem 337,20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7,80 g Błonnik pokarmowy 23,60 g Sód 1 016,40 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-23 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-23 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż z ml. (<i>MLE, GLU,</i>) bulka pszenna (<i>GLU,</i>) masło (<i>MLE,</i>) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol sałatka z pomidora bez skórki płatki o wsiane na mleku (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 471,30 kcal Białko ogółem 20,00 g Tłuszcz 16,70 g Węgiel wodany ogółem 61,10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,90 g Błonnik pokarmowy 3,20 g Sód 340,40 mg	ryż na mleku z bananem (<i>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</i>) Energia kcal 326,30 kcal Białko ogółem 8,40 g Tłuszcz 4,90 g Węgiel wodany ogółem 64,00 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,30 g Błonnik pokarmowy 2,60 g Sód 63,00 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) udko w jarzynie (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki goto wane suró wka z marche wki i jabłka kompot jabłko wy z cytryną Energia kcal 833,20 kcal Białko ogółem 42,80 g Tłuszcz 28,40 g Węgiel wodany ogółem 114,10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4,60 g Błonnik pokarmowy 13,60 g Sód 339,70 mg	kefir (<i>MLE,</i>) Energia kcal 101,00 kcal Białko ogółem 6,70 g Tłuszcz 4,00 g Węgiel wodany ogółem 9,30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,10 g Błonnik pokarmowy g Sód 75,20 mg	ka wa zboż z ml. (<i>MLE, GLU,</i>) bulka pszenna (<i>GLU,</i>) masło (<i>MLE,</i>) kielb.krak.drob. (<i>GOR, GLU,</i>) sałata zielona kasza manna na mleku (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 457,70 kcal Białko ogółem 19,90 g Tłuszcz 17,20 g Węgiel wodany ogółem 55,10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,30 g Błonnik pokarmowy 1,40 g Sód 324,90 mg	jogurt truska wkowy Energia kcal 110,70 kcal Białko ogółem 3,80 g Tłuszcz 3,40 g Węgiel wodany ogółem 16,20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem g Błonnik pokarmowy g Sód 13,50 mg	Energia kcal 2 300,20 kcal Białko ogółem 101,60 g Tłuszcz 74,60 g Węgiel wodany ogółem 319,80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8,20 g Błonnik pokarmowy 20,80 g Sód 1 156,70 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c chleb pszenno-żytni pytl. (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy. (<i>GLU,</i>) pasta z jajka i a wokado z maji szczyp. (<i>JAJ, MLE, GOR,</i>) sałatka z papryki ś wieżej i koperku Energia kcal 284,80 kcal Białko ogółem 9,70 g Tłuszcz 11,00 g Węgiel wodany ogółem 39,90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2,70 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sód 447,50 mg	ryż z ml. (<i>MLE,</i>) Energia kcal 133,30 kcal Białko ogółem 5,10 g Tłuszcz 3,90 g Węgiel wodany ogółem 19,80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,10 g Błonnik pokarmowy 0,40 g Sód 52,60 mg	rosół z mak. (<i>GLU, SEL,</i>) udko w jarzynie (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki goto wane sur. wielowarzywna z kapustą białą i majonezem (<i>JAJ, GOR,</i>) fasolka szparagowa z wody kompot jabłko wy z cytryną b. cukru Energia kcal 892,40 kcal Białko ogółem 48,60 g Tłuszcz 32,80 g Węgiel wodany ogółem 117,80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6,80 g Błonnik pokarmowy 18,30 g Sód 374,60 mg	jabłko Energia kcal 82,80 kcal Białko ogółem 0,70 g Tłuszcz 0,70 g Węgiel wodany ogółem 21,80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,20 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sód 3,60 mg	herbata b/c chleb pszenno-żytni pytl. (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy. (<i>GLU,</i>) kielb.krak. wp./kabanos/ (<i>MLE, GOR, GLU,</i>) sałatka z buraczka czer wonego z maj. (<i>JAJ, GOR,</i>) sałata zielona Energia kcal 360,40 kcal Białko ogółem 13,00 g Tłuszcz 13,40 g Węgiel wodany ogółem 52,10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,90 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sód 661,20 mg	jogurt naturalny (<i>MLE,</i>) Energia kcal 86,40 kcal Białko ogółem 6,20 g Tłuszcz 2,90 g Węgiel wodany ogółem 8,90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,10 g Błonnik pokarmowy g Sód 90,70 mg	Energia kcal 1 840,10 kcal Białko ogółem 83,30 g Tłuszcz 64,70 g Węgiel wodany ogółem 260,30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11,80 g Błonnik pokarmowy 34,60 g Sód 1 630,20 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-23 czwartek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem chleb pszenno-żytni pył. (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy. (<i>GLU,</i>) pasta z jajka i a wokado z maj. i szczyp. (<i>JAJ, MLE, GOR,</i>) sałatka z papryki ś wieżej i koperku Energia kcal 339,50 kcal Białko ogółem 9,70 g Tłuszcz 11,00 g Węgiel wodany ogółem 53,40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2,70 g Błonnik pokarmowy 4,30 g Sód 447,60 mg	ryż na mleku z bananem (<i>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</i>) Energia kcal 326,30 kcal Białko ogółem 8,40 g Tłuszcz 4,90 g Węgiel wodany ogółem 64,00 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,30 g Błonnik pokarmowy 2,60 g Sód 63,00 mg	rosół z mak. (<i>GLU, SEL,</i>) udko w jarzynie (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki goto wane sur. wielo warzywna z kapustą białą i majonezem (<i>JAJ, GOR,</i>) fasoka szparagowa z wody kompot jabłko wy z cytryną Energia kcal 895,10 kcal Białko ogółem 47,30 g Tłuszcz 32,70 g Węgiel wodany ogółem 118,90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6,80 g Błonnik pokarmowy 17,30 g Sód 370,00 mg	jabłko pieczone Energia kcal 82,80 kcal Białko ogółem 0,70 g Tłuszcz 0,70 g Węgiel wodany ogółem 21,80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,20 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sód 3,60 mg	kawa zboż. z ml. (<i>MLE, GLU,</i>) chleb pszenno-żytni pył. (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy. (<i>GLU,</i>) kielb.krak. wp./kabanos/ (<i>MLE, GOR, GLU,</i>) sałatka z buraczka czer wonego z maj. (<i>JAJ, GOR,</i>) sałata zielona Energia kcal 461,10 kcal Białko ogółem 17,50 g Tłuszcz 17,70 g Węgiel wodany ogółem 63,10 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2,00 g Błonnik pokarmowy 6,80 g Sód 721,20 mg	jogurt truska wkowy Energia kcal 110,70 kcal Białko ogółem 3,80 g Tłuszcz 3,40 g Węgiel wodany ogółem 16,20 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem g Błonnik pokarmowy g Sód 13,50 mg	Energia kcal 2 215,50 kcal Białko ogółem 87,40 g Tłuszcz 70,40 g Węgiel wodany ogółem 337,40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12,00 g Błonnik pokarmowy 34,60 g Sód 1 618,90 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna (<i>GLU,</i>) masło (<i>MLE,</i>) dżem truska wkowy poład wica dr. z pasieki Nik-Pol sałatka z pomidora bez skórki Energia kcal 435,20 kcal Białko ogółem 14,30 g Tłuszcz 15,70 g Węgiel wodany ogółem 59,00 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,40 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sód 295,00 mg	ryż na mleku z bananem (<i>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</i>) Energia kcal 326,30 kcal Białko ogółem 8,40 g Tłuszcz 4,90 g Węgiel wodany ogółem 64,00 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,30 g Błonnik pokarmowy 2,60 g Sód 63,00 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) udko w jarzynie (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki goto wane suró wka z marche wki i jabłka kompot jabłko wy z cytryną Energia kcal 833,20 kcal Białko ogółem 42,80 g Tłuszcz 28,40 g Węgiel wodany ogółem 114,10 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4,60 g Błonnik pokarmowy 13,60 g Sód 339,70 mg	jabłko pieczone Energia kcal 82,80 kcal Białko ogółem 0,70 g Tłuszcz 0,70 g Węgiel wodany ogółem 21,80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,20 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sód 3,60 mg	herbata z cukrem bułka pszenna (<i>GLU,</i>) masło (<i>MLE,</i>) kielb.krak.drob. (<i>GOR, GLU,</i>) sałata zielona kasza manna na mleku (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 504,70 kcal Białko ogółem 17,70 g Tłuszcz 18,10 g Węgiel wodany ogółem 67,00 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,40 g Błonnik pokarmowy 1,70 g Sód 319,80 mg	jogurt truska wkowy Energia kcal 110,70 kcal Białko ogółem 3,80 g Tłuszcz 3,40 g Węgiel wodany ogółem 16,20 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem g Błonnik pokarmowy g Sód 13,50 mg	Energia kcal 2 292,90 kcal Białko ogółem 87,70 g Tłuszcz 71,20 g Węgiel wodany ogółem 342,10 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7,90 g Błonnik pokarmowy 23,70 g Sód 1 034,60 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,