

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-24 piątek	Podstawowa	<p>kawa zboż. z ml. (<i>MLE, GLU,</i>) chleb pszenno-żytni (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy (<i>GLU,</i>) masło (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem (<i>MLE,</i>) sałatka z ogórka kiszzonego</p> <p>Energia kcal 446,90 kcal Białko ogółem 23,00 g Tłuszcz 17,00 g Węgiel wodany ogółem 51,00 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,00 g Błonnik pokarmowy 3,90 g Sód 934,40 mg</p>	<p>sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką Energia kcal 122,50 kcal Białko ogółem 1,50 g Tłuszcz 1,10 g Węgiel wodany ogółem 31,60 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,30 g Błonnik pokarmowy 5,20 g Sód 8,10 mg</p>	<p>zupa pieczarkowa z l.c. (<i>JAJ, MLE, GLU, SEL,</i>) kotlet rybny z dorsza (<i>JAJ, GLU,</i>) ziemniaki gotowane sałatka z pomidora, cebuli, natki i oliwy z oliwek. sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. (<i>JAJ, GOR,</i>) kompot jabłkowy z cytryną Energia kcal 907,80 kcal Białko ogółem 44,10 g Tłuszcz 29,80 g Węgiel wodany ogółem 129,10 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7,60 g Błonnik pokarmowy 15,30 g Sód 579,10 mg</p>	<p>jabłko gotowane 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</p>	<p>kawa zboż. z ml. (<i>MLE, GLU,</i>) chleb pszenno-żytni (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy (<i>GLU,</i>) sałatka ryżowa z mięsem, warzywami i majonezem (<i>JAJ, GOR,</i>) sałata zielona Energia kcal 572,70 kcal Białko ogółem 19,60 g Tłuszcz 16,80 g Węgiel wodany ogółem 88,50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4,00 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sód 718,00 mg</p>	<p>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 0 g Sód 90,70 mg</p>	<p>Energia kcal 2 219,10 kcal Białko ogółem 95,10 g Tłuszcz 68,30 g Węgiel wodany ogółem 330,90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13,20 g Błonnik pokarmowy 34,40 g Sód 2 333,90 mg</p>
	Łatwo strawna	<p>kawa zboż. z ml. (<i>MLE, GLU,</i>) bulka pszenna (<i>GLU,</i>) masło (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego z zieloną pietruszką (<i>MLE,</i>) sałatka z rosółki kasza kukurydziana na mleku (<i>MLE,</i>) Energia kcal 665,80 kcal Białko ogółem 29,50 g Tłuszcz 30,40 g Węgiel wodany ogółem 69,10 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,30 g Błonnik pokarmowy 1,40 g Sód 410,00 mg</p>	<p>budyń (<i>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</i>) Energia kcal 203,60 kcal Białko ogółem 6,90 g Tłuszcz 6,60 g Węgiel wodany ogółem 28,90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,20 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91,70 mg</p>	<p>zupa koperkowa z l.c. (<i>JAJ, MLE, GLU, SEL,</i>) ryba dorsz pieczona (<i>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</i>) warzywa duszone (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane sałata zielona z kefirem (<i>MLE,</i>) kompot jabłkowy z cytryną Energia kcal 668,20 kcal Białko ogółem 35,90 g Tłuszcz 17,20 g Węgiel wodany ogółem 102,80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,40 g Błonnik pokarmowy 11,30 g Sód 268,90 mg</p>	<p>jabłko gotowane 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</p>	<p>herbata z cukrem bulka pszenna (<i>GLU,</i>) masło (<i>MLE,</i>) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z pomidora bez skórki płatki owsiane na mleku (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 525,60 kcal Białko ogółem 18,00 g Tłuszcz 17,40 g Węgiel wodany ogółem 75,80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,00 g Sód 301,40 mg</p>	<p>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 0 g Sód 90,70 mg</p>	<p>Energia kcal 2 232,40 kcal Białko ogółem 97,20 g Tłuszcz 75,20 g Węgiel wodany ogółem 307,30 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5,20 g Błonnik pokarmowy 20,30 g Sód 1 166,30 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-24 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. (<i>MLE, GLU,</i>) bulka pszenna (<i>GLU,</i>) pasta z sera białego z ziel. pietruszką (<i>MLE,</i>) sałatka z rozspanki kasza kukurydziana na mleku (<i>MLE,</i>) Energia kcal 610,90 kcal Białko ogółem 32,10 g Tłuszcz 18,20 g Węgiel wodany ogółem 79,80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,20 g Błonnik pokarmowy 1,50 g Sód 444,70 mg	budyń (<i>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</i>) Energia kcal 203,60 kcal Białko ogółem 6,90 g Tłuszcz 6,60 g Węgiel wodany ogółem 28,90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,20 g Błonnik pokarmowy g Sód 91,70 mg	zupa koperko wa z l.c (<i>JAJ, MLE, GLU, SEL,</i>) ryba dorsz pieczona (<i>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</i>) warzywa duszone (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki goto wane sałata zielona z kefirem (<i>MLE,</i>) kompot jabłko wy z cytryną Energia kcal 668,20 kcal Białko ogółem 35,90 g Tłuszcz 17,20 g Węgiel wodany ogółem 102,80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,40 g Błonnik pokarmowy 11,30 g Sód 268,90 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	kawa zboż. z ml. (<i>MLE, GLU,</i>) bulka pszenna (<i>GLU,</i>) masło (<i>MLE,</i>) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z pomidora bez skórki płatki o wsiane na mleku (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 573,10 kcal Białko ogółem 23,90 g Tłuszcz 19,20 g Węgiel wodany ogółem 78,10 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2,30 g Błonnik pokarmowy 4,30 g Sód 372,40 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 2 243,20 kcal Białko ogółem 111,70 g Tłuszcz 68,10 g Węgiel wodany ogółem 307,80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5,30 g Błonnik pokarmowy 17,10 g Sód 1 343,60 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowod. / Ubogowęglowodanowa/	herbata b/c chleb pszenno-żytni (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy (<i>GLU,</i>) masło (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem (<i>MLE,</i>) sałatka z ogórka kiszzonego Energia kcal 363,50 kcal Białko ogółem 18,90 g Tłuszcz 12,90 g Węgiel wodany ogółem 43,80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,00 g Błonnik pokarmowy 4,40 g Sód 915,60 mg	budyń bez cukru (<i>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</i>) Energia kcal 137,80 kcal Białko ogółem 3,90 g Tłuszcz 3,80 g Węgiel wodany ogółem 21,90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,10 g Błonnik pokarmowy g Sód 52,00 mg	zupa pieczarko wa z l.c. (<i>JAJ, MLE, GLU, SEL,</i>) ryba dorsz pieczona (<i>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</i>) warzywa duszone (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki goto wane sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. (<i>JAJ, GOR,</i>) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru Energia kcal 752,20 kcal Białko ogółem 41,60 g Tłuszcz 26,60 g Węgiel wodany ogółem 103,40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3,30 g Błonnik pokarmowy 17,00 g Sód 474,60 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 (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy (<i>GLU,</i>) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem (<i>JAJ, GOR,</i>) sałata zielona Energia kcal 489,30 kcal Białko ogółem 15,50 g Tłuszcz 12,60 g Węgiel wodany ogółem 81,30 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4,00 g Błonnik pokarmowy 6,90 g Sód 699,20 mg	herbata b/c chleb pszenno-żytni (<i>GLU,</i>) masło (<i>MLE,</i>) szynka goto w. wp./kabanos/ (<i>SOJ, GOR, GLU,</i>) Energia kcal 282,60 kcal Białko ogółem 9,00 g Tłuszcz 12,60 g Węgiel wodany ogółem 24,50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,10 g Błonnik pokarmowy 1,80 g Sód 224,10 mg	Energia kcal 2 108,20 kcal Białko ogółem 89,60 g Tłuszcz 69,20 g Węgiel wodany ogółem 296,70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9,70 g Błonnik pokarmowy 33,70 g Sód 2 369,10 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-24 piątek	podstawowa dziecięca	<p>kawa zboż. z ml. (<i>MLE, GLU,</i>) chleb pszenno-żytni (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy (<i>GLU,</i>) masło (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem (<i>MLE,</i>) sałatka z ogórka kiszzonego</p> <p>Energia kcal 370,10 kcal Białko ogółem 21,20 g Tłuszcz 16,50 g Węgiel wodany ogółem 35,00 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,80 g Błonnik pokarmowy 2,60 g Sód 795,80 mg</p>	<p>sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką Energia kcal 122,50 kcal Białko ogółem 1,50 g Tłuszcz 1,10 g Węgiel wodany ogółem 31,60 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,30 g Błonnik pokarmowy 5,20 g Sód 8,10 mg</p>	<p>zupa pieczarkowa z l.c. (<i>JAJ, MLE, GLU, SEL,</i>) kotlet rybny z dorsza (<i>JAJ, GLU,</i>) ziemniaki gotowane sałatka z pomidora, cebuli, natki i oliwy z oliwek. sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. (<i>JAJ, GOR,</i>) kompot jabłkowy z cytryną Energia kcal 923,90 kcal Białko ogółem 44,20 g Tłuszcz 29,80 g Węgiel wodany ogółem 133,20 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7,60 g Błonnik pokarmowy 15,50 g Sód 579,40 mg</p>	<p>jabłko gotowane 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</p>	<p>herbata z cukrem chleb pszenno-żytni (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy (<i>GLU,</i>) sałatka ryżowa z mięsem, warzywami i majonezem (<i>JAJ, GOR,</i>) sałata zielona płatki owsiane na mleku (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 664,70 kcal Białko ogółem 21,00 g Tłuszcz 17,20 g Węgiel wodany ogółem 110,20 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4,50 g Błonnik pokarmowy 7,80 g Sód 704,50 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 2 250,40 kcal Białko ogółem 94,80 g Tłuszcz 68,20 g Węgiel wodany ogółem 340,70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13,50 g Błonnik pokarmowy 34,70 g Sód 2 182,10 mg</p>
	łatwo strawna dla matek karmiących	<p>kawa zboż. z ml. (<i>MLE, GLU,</i>) bulka pszenna (<i>GLU,</i>) masło (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego z ziel. pietruszką (<i>MLE,</i>) sałatka z roszponki kasza kukurydziana na mleku (<i>MLE,</i>) Energia kcal 677,10 kcal Białko ogółem 32,10 g Tłuszcz 25,60 g Węgiel wodany ogółem 79,80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,30 g Błonnik pokarmowy 1,40 g Sód 445,50 mg</p>	<p>sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką Energia kcal 122,50 kcal Białko ogółem 1,50 g Tłuszcz 1,10 g Węgiel wodany ogółem 31,60 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0,30 g Błonnik pokarmowy 5,20 g Sód 8,10 mg</p>	<p>zupa koperkowa z l.c. (<i>JAJ, MLE, GLU, SEL,</i>) ryba dorsz pieczona (<i>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</i>) warzywa duszone (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane sałata zielona z kefirem (<i>MLE,</i>) kompot jabłkowy z cytryną Energia kcal 668,20 kcal Białko ogółem 35,90 g Tłuszcz 17,20 g Węgiel wodany ogółem 102,80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1,40 g Błonnik pokarmowy 11,30 g Sód 268,90 mg</p>	<p>jabłko gotowane 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</p>	<p>kawa zboż. z ml. (<i>MLE, GLU,</i>) bulka pszenna (<i>GLU,</i>) masło (<i>MLE,</i>) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z pomidora bez skórki płatki owsiane na mleku (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 606,10 kcal Białko ogółem 23,90 g Tłuszcz 22,90 g Węgiel wodany ogółem 78,10 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2,30 g Błonnik pokarmowy 4,30 g Sód 372,80 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 2 243,10 kcal Białko ogółem 100,30 g Tłuszcz 70,40 g Węgiel wodany ogółem 323,00 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5,60 g Błonnik pokarmowy 25,80 g Sód 1 189,60 mg</p>

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,