

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) południca dr."mas.Rzem." 50 g ser żółty 30 g (MLE,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 787 mg	Smoothie truska wko we (jog.nat,trus) 250 g (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 100 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pek march. jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 817 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 321 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 627 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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 2160 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1930 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g południca dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 387 mg	Smoothie truska wko we (jog.nat,trus) 250 g (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 100 mg	zupa jarzyno wa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 702 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 266 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 561 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 368 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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 2182 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1215 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-25 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 422 mg	Smoothie truska wko we (jog.nat,trus) 250 g (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 100 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 702 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 266 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 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 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 449 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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 2285 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 298 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1403 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr. "mas.Rzem." 50 g ser żółty 30 g (MLE,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d. z ol. 80 g Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 769 mg	Smoothie truska wko we (jog.nat,trus) 250 g (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 100 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 758 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 219 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 668 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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 1979 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 276 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1851 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połud wica dr."mas.Rzem." 50 g ser żółty 30 g (MLE,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia k cal 566 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 787 mg	Smoothie truska wko we (jog.nat,trus) 250 g (MLE,) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 100 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pek march. jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) marche wka goto wana 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 833 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 322 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 492 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 627 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 2176 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1931 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) miód naturalny 25 g połud wica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 660 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 370 mg	Smoothie truska wko we (jog.nat,trus) 250 g (MLE,) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 100 mg	zupa jarzyno wa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 702 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 266 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 561 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 368 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 2209 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1198 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,