

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25	niedziela	Podstawowa						
		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) polędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 405 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 250 g (MLE,) Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 28 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 961 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 146 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 85 mg Błonnik pokarmowy 21 g Sód 454 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 Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 428 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2184 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 150 mg Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1354 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 niedziela	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 294 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 250 g (MLE,) Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 28 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa koperkowa z ziemn.diēt. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 882 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 141 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 58 mg Błonnik pokarmowy 17 g Sód 272 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 Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 531 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 316 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2210 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 126 mg Błonnik pokarmowy 27 g Sód 950 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 385 mg	ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 164 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 72 mg	zupa koperkowa z ziemn.diēt. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 882 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 141 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 58 mg Błonnik pokarmowy 17 g Sód 272 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 613 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 399 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2367 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 86 mg Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1204 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-25 niedziela	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) południca dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 320 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 386 mg	ryż z ml. 250 ml (MLE) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL) kasza gryczana got. 210 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 870 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 80 mg Błonnik pokarmowy 16 g Sód 344 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 Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) chleb żytni razowy 40 g (GLU) masło 10 g (MLE) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE) sałata zielona 20 g Energia kcal 353 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 469 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1837 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 262 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 117 mg Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1256 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 niedziela	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 405 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 250 g (MLE,) Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 28 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 961 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 146 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 85 mg Błonnik pokarmowy 21 g Sód 454 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 Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 428 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2184 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 150 mg Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1354 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 niedziela	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka 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 200 ml (MLE,) Energia kcal 475 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodary ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 307 mg	ryż na ml.z musem truskawkowym 250 g (MLE,) Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodary ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 28 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 882 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodary ogółem 141 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 58 mg Błonnik pokarmowy 17 g Sód 272 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodary ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 531 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węglowodary ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 316 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodary ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2318 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 71 g Węglowodary ogółem 362 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 126 mg Błonnik pokarmowy 28 g Sód 963 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczynny,
<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,