

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) ketchup 20 g kielbasa podłaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z.ol. 80 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 226 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL ,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU ,) jabłka zasmażane 200 g (MLE ,) suró wka z marchewki i jabłkami z rodzynek. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 978 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 172 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 210 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) ser żółty 30 g (MLE ,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 61 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 904 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2125 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 327 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 1423 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE ,) Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 60 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 351 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL ,) makaron got. 210 g (GLU ,) suró wka z marchewki i jabłkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 885 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 136 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 246 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 drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 77 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 336 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2195 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 329 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1017 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-25 poniedziałek	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 ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 563 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 394 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 885 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 246 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 pokarmo wy 0 Sód 91 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 kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 414 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2316 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1224 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 457 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 405 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa fasolo wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 917 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 238 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 945 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2067 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 280 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 1671 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/kabanos/ 120 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z.ol. 80 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 226 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL ,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU ,) jabłka zasmażane 200 g (MLE ,) surówka z marchwi i jabłkami z rodzynek. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 978 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 172 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 210 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) ser żółty 30 g (MLE ,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 506 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 964 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2098 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 1408 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE ,) Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 354 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL ,) makaron got. 210 g (GLU ,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 885 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 136 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 246 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 drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE ,) Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 83 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 354 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	Energia kcal 2247 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1037 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,