

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-25 sobota	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,) miód naturalny 25 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglu/ 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 468 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 405 mg	kasza kukurydziana z gruszką i słonecz. 250 g (MLE,) Energia k cal 299 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 74 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) karpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 919 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 328 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany 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,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia k cal 390 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 428 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2238 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 67 g Węgielwodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1239 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglu/ 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 431 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 295 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) karpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 906 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 232 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 589 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 359 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2281 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 71 g Węgielwodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 982 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-25 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-25 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 80 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia k cal 593 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 457 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 913 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 232 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia k cal 338 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 318 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2218 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 312 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 1174 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,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 311 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 385 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 44 mg	zupa kałafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 864 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 327 mg	jabłko 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 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 k cal 353 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 469 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 1854 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 279 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 33 g Sód 1320 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-25 sobota	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,) miód naturalny 25 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 468 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 405 mg	kasza kukurydziana z gruszką i słonecz. 200 g (MLE,) Energia k cal 239 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 59 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) karpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 919 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 328 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,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia k cal 390 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2178 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1224 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 385 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 235 mg	kasza kukurydziana z gruszką i słonecz. 250 g (MLE,) Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 74 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) karpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 955 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 154 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 304 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,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 490 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2290 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 362 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 934 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,