

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	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,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 446 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 931 mg	sok z banana, marchewki i jabłka 250 ml Energia kcal 151 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 76 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet rybny z dorsza 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g brokuły z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 825 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 358 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,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszporki 20 g Energia k cal 432 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 593 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2140 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 2145 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 636 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 398 mg	sok z banana, marchewki i jabłka 250 ml Energia kcal 151 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 76 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 641 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 245 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."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszporki 20 g zacie rka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 484 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 316 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2198 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1222 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-26 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 537 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 397 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 641 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 245 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,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 411 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2251 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 303 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 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,) pasta z sera białego i papryki 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 363 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 912 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g brokuły z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 669 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 253 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 jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 574 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) Energia kcal 283 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 224 mg	Energia kcal 1883 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 262 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 2019 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	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,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 446 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 931 mg	sok z banana, marchewki i jabłka 250 ml Energia kcal 151 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 76 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet rybny z dorsza 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g brokuły z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 841 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 358 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,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 432 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 593 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2156 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 2145 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 570 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 398 mg	sok z banana, marchewki i jabłka 250 ml Energia kcal 151 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 76 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 641 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 245 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,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g zacierka na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 564 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 393 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2212 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1299 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,