

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-26 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta hummus z decierzycy papryki pieczonej 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia k cal 416 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 757 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sl.mi) 250 g (MLE,) Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 102 mg	barszcz czerwonony z ziemniakami 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) pierogi leńki we z masłem 350 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia k cal 902 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 152 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 297 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,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 312 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 752 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia k cal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia k cal 2279 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 387 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 2166 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia k cal 478 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 321 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia k cal 807 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 350 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,) Szynek drobiowy z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 319 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 232 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia k cal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia k cal 2195 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 353 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1253 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-26 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia k cal 372 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 319 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sł.mi) 250 g (MLE,) Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 102 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia k cal 807 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 350 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynek drobiowy z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 461 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 328 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia k cal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia k cal 2292 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 346 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1444 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-26 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-26 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) pasta hummus z decierzycy papryki pieczonej 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ ,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 300 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 697 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	barszcz czerwonony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL ,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL ,) ryż z warzywami 210 g (SEL ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE ,) kompot truskawki z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 767 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 386 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 30 g (GLU ,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 752 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE ,) sałata zielona 10 g Energia kcal 214 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 230 mg	Energia kcal 1759 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 41 g Węgiel wodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 2120 mg
2024-04-26 piątek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) pasta hummus z decierzycy papryki pieczonej 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ ,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 757 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sł.mi) 250 g (MLE ,) Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 102 mg	barszcz czerwonony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL ,) pierogi leniwe z masłem. 300 g (JAJ, MLE, GLU ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE ,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 785 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 282 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 ,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 812 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2192 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 375 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 2211 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-26 piątek	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g Energia k cal 478 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 321 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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia k cal 807 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 350 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 507 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 323 mg	drożdżówka z budyńmiem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2384 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 377 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1344 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,