

Jadłospisy tygodniowe w dniu 27.01.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2024 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 343 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 501 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 10 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 937 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 163 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 64 mg Błonnik pokarmowy 21 g Sód 233 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 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,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) dżem brzoskwinowy 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 354 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2235 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 367 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Witamina C 125 mg Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1243 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. "mas.R zem." 50 g jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 353 mg	kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 190 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 92 mg	zupa koperkowa z ziemn. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 63 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 221 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) dżem brzoskwinowy 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g maka ron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 709 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 376 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2214 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 334 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 119 mg Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1108 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 27.01.2024 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
27.01.2024 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poled wica dr. "mas.R zem." 50 g jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 547 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 443 mg	kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 190 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 92 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 764 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 63 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 221 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 Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 574 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 396 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2359 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 106 mg Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1308 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 259 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 482 mg	płatki owsiane z ml. 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 110 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 42 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 883 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 64 mg Błonnik pokarmowy 21 g Sód 232 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 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,) szynka gotowa wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 497 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 773 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 Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 1918 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 277 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Witamina C 102 mg Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1624 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 27.01.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
27.01.2024 sobota	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 297 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 441 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia k cal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 10 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 937 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 163 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 64 mg Błonnik pokarmowy 21 g Sód 233 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 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,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) dżem brzosk winiowy 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 470 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 354 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2189 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 370 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Witamina C 124 mg Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1183 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr."mas.R zem." 50 g jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 534 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 384 mg	kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 190 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 92 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 764 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 63 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 221 mg	jabłko gotowane 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 Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) dżem brzosk winiowy 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g maka ron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 630 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 338 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2282 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 354 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 119 mg Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1102 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,