

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-28 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i rzodkiewki z maj. i papryką 80 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) sałatka ogórka świeżego z olz oliwek 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 471 mg	płatki ows. na mleku z rodzynkami i bananem 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 252 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 7 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 35 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 280 g (MLE,) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwinii z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 787 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 152 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 124 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 255 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 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,) sałatka makaron. z mięsem, pieczarkami i oliwą 150 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 30 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 928 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2260 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 404 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Witamina C 190 mg Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1947 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-28 środa	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodary ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 312 mg	płatki ows. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodary ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałatazielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodary ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 60 mg Błonnik pokarmowy 12 g Sód 165 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodary ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodary ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 231 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodary ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2297 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 70 g Węglowodary ogółem 356 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 106 mg Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1008 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-28 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 363 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 311 mg	płatki ows. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałatazielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 60 mg Błonnik pokarmowy 12 g Sód 165 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 5 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 361 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2386 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 92 mg Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1209 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-28 środa Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) chleb żytni razowy 30 g (GLU) pasta z jajka, sera białego i rzodkiewki z maj. i papryką 80 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ) sałatkaz ogórka świeżego z ol. z oliwek 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 284 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 12 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 423 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL) sałatazielona z kefirem 70 g (MLE) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 804 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 101 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 182 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 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 30 g (GLU) sałatka makaron. z mięsem, pieczarkami i oliwą 150 g (GOR, GLU, SEL) sałatazielona 20 g Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 30 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 927 mg	chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) masło 5 g (MLE) szynka gotow. wp. 30 g (SOJ, GOR, GLU) sałatazielona 10 g Energia kcal 209 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 216 mg	Energia kcal 1932 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 286 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Witamina C 161 mg Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1805 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-28 środa	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) pasta z jajka, sera białego i rzodkiewki z maj. i papryką 80 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ ,) sałatka z ogórka świeżego z olz oliwek 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 339 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 12 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 423 mg	płatki ows. na mleku z rodzynkami i bananem 250 g (MLE, GLU ,) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 44 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 250 g (MLE ,) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwinii z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 148 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 123 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 246 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 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 ,) sałatka makaron. z mięsem, pieczarkami i oliwą 150 g (GOR, GLU, SEL ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 30 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 928 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2267 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 415 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Witamina C 190 mg Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1899 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-28 środa	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodary ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 19 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 324 mg	płatki ows. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodary ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml sałatazielona z kefirem 70 g (MLE,) Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodary ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 60 mg Błonnik pokarmowy 12 g Sód 165 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodary ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodary ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 231 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodary ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2317 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 70 g Węglowodary ogółem 359 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Witamina C 107 mg Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1020 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,