

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-28 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką, wieprz.papryką, pieczarkami z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g sałatka z roszporki 20 g Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 495 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) zraz mielony wieprzo wy w sosie jarzyno wym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oli wąż z oli wek 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 890 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 232 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,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 422 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 340 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2172 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1092 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszporki 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 359 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 168 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,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 558 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 288 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2201 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 873 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-28 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rozsporki 20 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 395 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	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sosjarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 168 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,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 532 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 358 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2343 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1101 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką wieprz.papryką, pieczarkami z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g sałatka z rozsporki 20 g Energia kcal 461 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 476 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	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sosjarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oli wąż z oliwek 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 779 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 186 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,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 446 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 758 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1992 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 277 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1567 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-28 czwartek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką, wieprz.papryką, pieczarkami z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 495 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) zraz mielony wieprzo wy w sosie jarzyno wym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oli wąż z oli wek 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 890 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 232 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,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 422 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 340 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2172 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1092 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 550 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 377 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 168 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,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 300 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2274 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 903 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,