

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-28 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 509 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 534 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE)) Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa pomodoro wa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 877 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 508 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 387 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 536 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2210 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 344 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1734 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 472 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 424 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE)) Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 788 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 307 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) sałata zielona 20 g platkii o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 548 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 362 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2245 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1249 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-28 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-28 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) galaretki drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 424 mg	ryż na ml. z musem truskawki wym 250 g (MLE,) Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet drobiowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 788 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 307 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,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) sałatka zielona 20 g płatki owsiane na mleku 330 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 428 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 2297 kcal Białko ogółem 115 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 321 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1387 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) galaretki drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z pomidora, szczyptorki i koperku 80 g Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 515 mg	ryż z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet drobiowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 822 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 508 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,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka zielona 20 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 577 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 1900 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 284 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1746 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-28 wtorek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galarełka drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 509 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 534 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE,) Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa pomodoro wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytri.i olejem 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 881 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 505 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,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) sałata zielona 20 g Energia k cal 377 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 402 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 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2204 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1598 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) galarełka drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 580 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 437 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE,) Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytri.i olejem 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 788 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 307 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,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g plátky o wsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 478 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 338 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 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2284 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1239 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,