

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-29 czwartek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g kiełb.krak.wp.ekstra 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 346 mg	sałatka owocowa z rodzynkami 250 g Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 84 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 10 mg	zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selerą,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 864 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 98 mg Błonnik pokarmowy 18 g Sód 327 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 21 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,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 90 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 374 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	Energia kcal 2146 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 236 mg Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1137 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-29 czwartek	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) dżem truskawkowy 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 289 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 782 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 75 mg Błonnik pokarmowy 12 g Sód 220 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 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,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 19 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 384 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	Energia kcal 2216 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 121 mg Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1064 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-29 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) dżem truskawkowy 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 10 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 361 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 782 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 75 mg Błonnik pokarmowy 12 g Sód 220 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 260 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 412 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	Energia kcal 2293 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 108 mg Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1251 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-29 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) chleb żytni razowy 40 g (GLU) masło 10 g (MLE) kiełb.krak.wp.ekstra 50 g (MLE, GOR, GLU) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 10 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 477 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 szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) schab w jarzynach 120 g (SEL) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL) ćwikła z chrzanem 150 g (SO2) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 98 mg Błonnik pokarmowy 18 g Sód 327 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 40 g (GLU) masło 10 g (MLE) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 410 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	Energia kcal 1869 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 247 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 143 mg Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1346 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-29 czwartek	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g kiełb.krak.wp.ekstra 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 496 mg	sałatka owocowa z rodzynekami 250 g Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 84 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 10 mg	zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selerą,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 864 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Witamina C 98 mg Błonnik pokarmowy 18 g Sód 327 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,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 370 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	Energia kcal 2208 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 232 mg Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1282 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-29 czwartek	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) dżem truskawkowy 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 302 mg	sałatka owocowa z rodzynekami 250 g Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 84 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 10 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 782 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 75 mg Błonnik pokarmowy 12 g Sód 220 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 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,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 19 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 384 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	Energia kcal 2353 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 358 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 203 mg Błonnik pokarmowy 26 g Sód 996 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczynny,
<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,