

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-29 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., słon. z ol. z ol. 80 g Energia k cal 473 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 497 mg	budyń z musem truska wko wym 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 92 mg	barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 912 kcal Białko ogółem 51 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 153 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 28 g Sód 343 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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	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 k cal 343 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 501 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia k cal 2127 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 315 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1512 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 565 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 397 mg	budyń z musem truska wko wym 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 92 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 685 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 342 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 531 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 352 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia k cal 2181 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 321 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1261 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-29 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-29 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszka 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 433 mg	budyń z musem truskawki wym 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 685 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 342 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 g Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżem brzoskwinowy 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 564 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 2261 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1412 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., słon. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 437 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 52 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 152 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 348 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 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 242 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 441 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 g Sód 75 mg	Energia kcal 1845 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 282 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1357 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-29 piątek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., słon. z ol. z ol. 80 g Energia k cal 473 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 497 mg	budyń z musem truska wko wym 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 92 mg	barszcz czerwonny z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 912 kcal Białko ogółem 51 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 153 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 28 g Sód 343 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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,) 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 Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 441 mg	deser "gerber" 125 g Energia k cal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia k cal 2008 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 1377 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 641 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 434 mg	budyń z musem truska wko wym 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 92 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 685 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 342 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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,) dżem brzosk winio wy 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 518 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 306 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia k cal 2244 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1252 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,