

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-29 środa	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 398 mg	Smoothie pomarańczowe (pom.jab.march.ch) 250 g Energia kcal 84 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 64 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pieczarki duszone 200 g (MLE,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1034 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 181 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 339 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2278 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 987 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 753 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 432 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa koperkowa z ziemn. 350 ml (MLE, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) marchewka gotowa 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 267 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka zielona 20 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 288 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2232 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 995 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-29 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 343 mg	budyń 230ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 187 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 84 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 889 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 273 mg	jogurt owoowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	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,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 396 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2303 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 313 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 1161 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 439 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 0 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pieczarki duszone 250 g (MLE,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 990 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 183 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 pokarmo wy 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 50 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 1010 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2226 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 93 g Węglowodany ogółem 265 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmo wy 35 g Sód 1711 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-29 środa	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,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i d.z ol. 80 g Energia kcal 505 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 319 mg	Smoothie pomarańczowe (pom.jab.march.ch) 250 g Energia kcal 84 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 64 mg	zupa fasolo wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pieczarki duszone 200 g (MLE,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1034 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 181 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 chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 339 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2236 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 907 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 goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 517 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 343 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jablko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 896 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 273 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 Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 574 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 320 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2270 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 945 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,