

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-29 poniedziałek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob.warzywami i maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 704 mg	kisiel z tartym jabłkiem i rodzynkami 250 g Energia kcal 93 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 5 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 280 g (JAJ, MLE, GLU,) sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oliwą z oliwek 150 g surówka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 1008 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 173 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 275 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	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) południca dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z olz ol 50 g Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 403 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 362 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 864 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 252 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,) południca dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 326 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-01-29 poniedziałek	Podstawowa	Energja kcal 2243 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 367 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1481 mg
	Łatwo strawna	Energja kcal 2215 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1038 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-29 poniedziałek	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,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 398 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 880 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 252 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 404 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-29 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	SUMA
		Energja kcal 2388 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1311 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-29 poniedziałek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) sałatka ryżowa z szynką drob. warzywami i maj. 150 g (SOJ, JAJ, GÓR, GLU, SEL ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 466 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 644 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL ,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL ,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL ,) sur. z kapusty pekińskiej z pomid. i oliwą oliwek 150 g surówka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 1052 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 39 g Węglowodany ogółem 152 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 295 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) południca dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z olz ol 50 g Energia kcal 306 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 343 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-29 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	SUMA
		Energia kcal 2003 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1377 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-29 poniedziałek	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob.warzywami i maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 704 mg	kisiel z tartym jabłkiem i rodzynkami 250 g Energia kcal 93 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 5 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 280 g (JAJ, MLE, GLU,) sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oliwą z oliwek 150 g surówka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 1008 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 173 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 275 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,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z olz ol 50 g Energia kcal 361 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 343 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 362 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 880 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 252 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,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 326 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-01-29 poniedziałek	podstawowa dziecięca	Energja kcal 2197 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 370 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1421 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	Energja kcal 2231 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1038 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,