

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-03 środa	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z jakiem, szynką, bocz.i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 474 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 426 mg	Smoothie pomarańczowe (pom.jab.march.ch) 250 g Energia k cal 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 pomodoro wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) biłka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 849 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 418 mg	jabłko 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. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wąż z ol. 70 g Energia k cal 478 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 392 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia k cal 2171 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1486 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyńska drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 519 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 365 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia k cal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	zupa jarzyno wa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 695 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 224 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,) miód naturalny 25 g połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 595 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 363 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia k cal 2194 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1179 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-03 środa Łatwo strawna bogatobiałkowa Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 525 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 382 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 695 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 224 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 628 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 377 mg	bulka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia k cal 2341 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 333 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1349 mg
	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z jajkiem, szynką, bocz. i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 420 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 426 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 750 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 413 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia k cal 458 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 721 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) Energia k cal 207 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 214 mg	Energia k cal 2055 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 259 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1830 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-03 środa	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z jajkiem, szynką, bocz.i kiełbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 520 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 486 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 pomodoro wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) biłka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 849 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 418 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,) miód naturalny 25 g połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 70 g Energia k cal 452 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 344 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2191 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1498 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyńska drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 519 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 365 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	zupa jarzyno wa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 695 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 224 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 połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 661 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 392 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2259 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1208 mg

Oznaczenia alergenów:

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