

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---------------|--|---|---|--|--|--|---|
| 2024-03-03 niedziela | 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,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kiełb.krak. wp.ekstra 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 387 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 413 mg | budyń czekoladowy wy z ka wałkami gruszek i słonecz. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 235 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 70 mg | zupa ogórko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 791 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 468 mg | jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 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,) masło 10 g (MLE,) dżem brzosk wino wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 493 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 425 mg | kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg | Energia kcal 2110 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 298 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1455 mg |
| | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 539 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 426 mg | budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg | zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 216 mg | jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 wino wy 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 603 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 346 mg | kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg | Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 317 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1158 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|--|--|--|---|---|---|---|--|
| Łatwo strawna bogatobiałkowa | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) poled wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 444 mg | budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg | zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 111 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 216 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg | Energia kcal 2210 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 299 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1358 mg |
| Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogowęglowodanowa/ | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kielb.krak. wp.ekstra 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 41 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 532 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 pokarmo wy 0 Sód 52 mg | zupa ogórko wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 407 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 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 413 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 1715 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 233 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1483 mg |

2024-03-03 niedziela

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|------------------------------------|--|---|---|---|---|--|--|
| 2024-03-03 niedziela | podstawowa dziecięca | herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kielb krak. wp.ekstra 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 418 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 492 mg | budyń czekolado wy z ka wałkami gruszek i słonecz. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 235 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 70 mg | zupa ogórko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 791 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 468 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. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 493 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 425 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 2047 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1457 mg |
| | łatwo strawna dla matek karmiących | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 577 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 444 mg | budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg | zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 652 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 216 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 pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 641 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 364 mg | kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg | Energia k cal 2258 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1195 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,