

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml 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,)	Smoothie gruszkowe (gru.ban.jab.) 250 g	zupa koperko wa z ziemn. 350 ml (MLE, SEL,) gotówki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pieczarki duszone 250 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	jabłko gotowane 200 g	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego ze ś wieżym ogórkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g	jogurt o woco wy 150 g (MLE,)	Energia kcal 2242 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 351 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1085 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) jajko na t wardo 50 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,)	sok z jabłka i marchewki 250 ml	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	jabłko gotowane 200 g	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,)	jogurt o woco wy 150 g (MLE,)	Energia kcal 2212 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 339 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1179 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) jajko na t wardo 50 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,)	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	kefir 220 g (MLE,)	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,)	jogurt o woco wy 150 g (MLE,)	Energia kcal 2354 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 331 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1378 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) żurek z jakiem, szynką, bocz. i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,)	Smoothie gruszkowe (gru.ban.jab.) 250 g	zupa koperko wa z ziemn. 350ml (MLE, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml	jabłko 250 g	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 i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g	kefir 220 g (MLE,)	Energia kcal 1919 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 288 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1177 mg
podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 200 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,)	Smoothie gruszkowe (gru.ban.jab.) 250 g	zupa koperko wa z ziemn. 350ml (MLE, SEL,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pieczarki duszone 250 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	jabłko gotowane 200 g	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g	jogurt o woco wy 150 g (MLE,)	Energia kcal 2220 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 332 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1009 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka got. w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,)	sok z jabłka i marchewki 250 ml	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,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) marche wka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	jabłko gotowane 200 g	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,)	jogurt owocowy 150 g (MLE,)	Energia kcal 2228 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 350 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1128 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,