

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-31 piątek	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,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 530 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 796 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 250 g (MLE,) Energia k cal 257 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 81 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU,) surówka z marche wki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 807 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 285 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 532 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia k cal 2247 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1712 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 472 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 332 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 756 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 250 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g zacie rka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 554 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 355 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia k cal 2169 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1045 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-31 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynki drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 626 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 405 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 250 g (MLE,) Energia k cal 257 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 81 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 740 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 250 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. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g zacie rka na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 479 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 384 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia k cal 2298 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 330 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1223 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 523 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 916 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchwi, jabłka i selera 180 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 685 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 316 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 40 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 402 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 573 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	Energia k cal 1935 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 286 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1944 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-31 piątek	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,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 530 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 796 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 250 g (MLE,) Energia k cal 257 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 81 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU,) surówka z marche wki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 807 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 285 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 532 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia k cal 2226 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1711 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 665 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 423 mg	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 271 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 127 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki i jabłka 180 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 764 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 269 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g zacie rka na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 450 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 301 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2319 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1215 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,