

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką, dr.papryką, pieczarkami z maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 495 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa ryżo wa 350 ml (MLE, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot.jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 996 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 340 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 kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 346 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 2244 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 365 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1267 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 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 ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot.jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 268 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,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 363 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 2236 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1075 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-31 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połęd wica dr."mas.R zem." 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 556 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 398 mg	budyń 250 ml (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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot.jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 792 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 268 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 597 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 421 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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 2337 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1345 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr.papryką, pieczarkami z maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 428 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 477 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa ryżo wa 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot.jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 752 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 265 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,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 454 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 763 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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 1940 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1592 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką, dr.papryką, pieczarkami z maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 436 mg	sok z jabłka i kiwi z zieloną pietruszką 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa ryżo wa 350 ml (MLE, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot.jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 980 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 339 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 kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 346 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 2182 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 364 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1207 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 381 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 ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g surówka z marche wki.jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot.jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 268 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,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 345 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 2237 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1075 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,