

Jadłospisy tygodniowe w dniu 04.02.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.02.2024 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia k cal 357 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 814 mg	kasza kukurydziana z gruszką i pest.dyni 250 g (MLE,) Energia k cal 299 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 75 mg	zupa szpinakowa z lanym ciastem 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pupet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) buraczki zasmażane 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 833 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 445 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 473 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 355 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 k cal 2166 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1768 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kietb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 386 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 352 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pupet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 728 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 326 mg	jabłko gotowane 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 678 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 326 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 k cal 2190 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1175 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 04.02.2024 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
04.02.2024 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kietb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 540 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 425 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z l.c /diet/ 350ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet drobiego wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 728 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 326 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,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 651 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 384 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia k cal 2300 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 306 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1392 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka s.w. i sałaty zielonej 80 g Energia k cal 273 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 795 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	zupa szpinakowa z lanym ciastem 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet drobiego wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera.jabłko z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) buraczki zasmażane 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 779 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 445 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 pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 363 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 394 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia k cal 1754 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 273 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1757 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 04.02.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
04.02.2024 niedziela	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia k cal 357 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 814 mg	kasza kukurydziana z gruszką i pest.dyni 250 g (MLE,) Energia k cal 299 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 75 mg	zupa szpinakowa z lanym ciastem 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pupet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) buraczki zasmażane 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 833 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 445 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 519 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 415 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 2119 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1752 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 540 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 425 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pupet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 728 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 326 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 609 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 303 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 k cal 2254 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1224 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,