

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	Podstawowa	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i a wokado z maji szczyp. 80 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., słon. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 536 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa brokulo wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1028 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 165 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 211 mg	jabłko 250 g Energia kcal 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 545 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2233 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 353 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1299 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 407 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym 200 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 625 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 120 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 351 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2188 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 885 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-04 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 706 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 460 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 pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym 200 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówko wo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 625 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 120 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 631 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 370 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2378 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 80 g Węgiel wodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 1119 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka i awokado z maji szczyp. 80 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., słon. z ol. z ol. 80 g Energia k cal 328 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 497 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia k cal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa brokiewowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym 280 g (SEL,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot truskawkowy wo-borówkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 879 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 149 mg	jabłko 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 392 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 586 mg	chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka drob."mas.Rzem" 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia k cal 183 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 210 mg	Energia k cal 1876 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 293 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1446 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	podstawowa dziecięca	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i a wokado z maji szczyp. 80 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., słon. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 536 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa brokulo wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1028 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 165 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 211 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,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 545 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2212 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1298 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 444 mg	Kisiel z cząstkami banana 250 g Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym 200 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 625 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 120 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 631 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 370 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2304 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 351 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 940 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,