

Jadłospisy tygodniowe w dniu 05.02.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2024	poniedziałek	Podstawowa herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z jajkiem, szynką, bocz. i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 474 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 426 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sł.mi) 250 g (MLE,) Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 102 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) żazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU,) surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 697 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 241 mg	jabłko pieczone 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	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,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia k cal 500 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 437 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2101 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1299 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 366 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 294 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia k cal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 868 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 249 mg	jabłko pieczone 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,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 684 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 395 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2178 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1037 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 05.02.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
05.02.2024, poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 355 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 249 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynek drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 418 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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 kcal 2332 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1279 mg
	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 jajkiem, szynką, bocz. i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 467 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i smiet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SOJ, MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 264 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,) Szynek drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 418 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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 kcal 1780 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 233 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1244 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 05.02.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
05.02.2024	poniedziałek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z jajkiem, szynką, bocz. i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 520 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 486 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sl.mi) 250 g (MLE,) Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 102 mg	zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU,) suró wka z march. wki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 697 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 241 mg	jabłko pieczone 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia k cal 500 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 437 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	Energia k cal 2147 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1359 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 521 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 367 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia k cal 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z march. wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 868 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 249 mg	jabłko pieczone 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,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 608 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 359 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	Energia k cal 2257 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1073 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,