

Jadłospisy tygodniowe w dniu 06.02.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2024 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 491 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 565 mg	budyń z boró wką amerykańską 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 199 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 93 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) zraz mielony wieprzo wy w sosie jarzyno wym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g fasolka szparago wa z wody 100 g ć wikia z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 889 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 269 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,) dżem brzosk wino wy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 425 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 343 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2168 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1338 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 359 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 288 mg	budyń z boró wką amerykańską 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 199 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 93 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 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 780 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 216 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,) dżem brzosk wino wy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 659 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 360 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2162 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1025 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 06.02.2024 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
06.02.2024 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 415 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 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 koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 216 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szyonka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 419 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 64 mg	Energia kcal 2364 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 81 g Węgiel wodany ogółem 324 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1280 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 ryżowa z szynką drob. warzywa i maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 684 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa z wody 100 g ćwikla z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 223 mg	jabłko 200 g Energia kcal 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,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szyonka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 452 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 762 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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 kcal 2021 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 300 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1816 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 06.02.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
06.02.2024 wtorek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 643 mg	budyń z boró wką amerykańską 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 199 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 93 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) zraz mielony wieprzowy w sosie jarzynowym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa z wody 100 g ćwikla z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 889 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 269 mg	jabłko 200 g Energia kcal 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,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinowy 50 g Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 343 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2199 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 359 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1416 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	kałama z z. z. ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 475 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 342 mg	budyń z boró wką amerykańską 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 199 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 93 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 216 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinowy 50 g Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 342 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2239 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1061 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,