

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-07 niedziela	Podstawowa	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,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia k cal 395 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 399 mg	ryż na mleku z bananem 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 63 mg	zupa brokulo wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) fasolka szparago wa z wody 100 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 896 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 184 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	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 424 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 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 pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2205 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1055 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 338 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 277 mg	ryż na mleku z bananem 200 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 898 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 281 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,) dżem truska wko wy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 525 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 304 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 pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2186 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 979 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-07 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 325 mg	ryż na mleku z bananem 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 63 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 898 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 281 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 g Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 344 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 2314 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 345 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1152 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-07 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	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,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 312 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 380 mg	ryż zml. 250ml (MLE,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa brokulo wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) fasolka szparago wa z wody 100 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 841 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 183 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 318 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 383 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 1773 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 256 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1093 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-07 niedziela	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia k cal 375 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 387 mg	ryż na mleku z bananem 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 63 mg	zupa brokulo wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) fasolka szparago wa z wody 100 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 896 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 184 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	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 424 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 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 pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2185 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1043 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 312 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 229 mg	ryż na mleku z bananem 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 63 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 898 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 281 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 560 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 322 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 pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2260 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 368 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 962 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,