

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-07 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze st. z ol.z ol. 80 g Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 406 mg	Smoothie marchewkowe (ban.march.jab.) 250 ml Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 76 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) brokuly z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 352 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 397 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 15 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1248 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 296 mg	Smoothie marchewkowe (ban.march.jab.) 250 ml Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 76 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 252 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,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 336 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2176 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 978 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-07 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-07 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 367 mg	budyń 250ml (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 jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 252 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,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 550 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 396 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 294 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 1195 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 406 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) brokuly z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 797 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 352 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 292 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 337 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowana w. wp. 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 209 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 216 mg	Energia kcal 2026 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 247 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1367 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-07 czwartek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sf. z ol.z ol. 80 g Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 406 mg	Smoothie marchewkowe (ban.march.jab.) 250 ml Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 76 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) brokuly z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 352 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 397 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 15 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1248 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 369 mg	Smoothie marchewkowe (ban.march.jab.) 250 ml Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 76 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 252 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,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 318 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2293 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1032 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,