

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krako wskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka świeżego z d. z oliwek 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 387 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 517 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i truska wkami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 12 mg	zupa fasolo wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pierogi leni we z masłem. 300 g (JAJ, MLE, GLU,) sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oli wąż z oliwek 150 g kafalior z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 933 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 158 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 186 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,) sałatka makarono wa z mięsem drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 501 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 643 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2153 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 332 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1436 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 szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 639 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 378 mg	galaretka owocowa 250 g Energia kcal 0 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 854 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 250 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,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 502 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 321 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2180 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 313 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1028 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-08 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 376 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 870 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 250 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 381 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	Energia kcal 2310 kcal Białko ogółem 95 g Białko ogółem 78 g Węgiel wodany ogółem 312 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1264 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka świeżego z d. z oliwek 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 303 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 498 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z kapusty pekińskiej z pomid. i oliwą z oliwek 150 g kalafior z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 938 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 199 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,) sałatka makaronowa z mięsem drobn. warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 684 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	Energia kcal 2026 kcal Białko ogółem 83 g Białko ogółem 67 g Węgiel wodany ogółem 300 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1512 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krako wskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka świeżego z d. z oliwek 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 387 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 517 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i truska wkami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 148 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 12 mg	zupa fasolo wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pierogi leni we z masłem. 300 g (JAJ, MLE, GLU,) sur. z kapusty pekińskiej z pomid. i oli wąż z oliwek 150 g kafalior z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 933 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 158 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 186 mg	jabłko 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z mięsem drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 501 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 643 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia k cal 2153 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 55 g Węgiel wodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1436 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 szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 717 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 414 mg	galaretka owocowa 250 g Energia k cal 0 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 870 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 250 mg	jabłko gotowane 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,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr. "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 548 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 381 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia k cal 2320 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 79 g Węgiel wodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1124 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,