

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 595 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 858 mg	galaretko o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i truska wkami 200 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 119 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 9 mg	kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) pierogi leni we z masłem. 280 g (JAJ, MLE, GLU,) suró wka z marcho wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 864 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 246 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,) ser żółty 30 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 500 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 713 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2247 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1920 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) konser wa tuńczyk w sosie w. 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 807 mg	galaretko 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 jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marcho wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 335 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 winio wy 50 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 605 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 302 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2179 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1538 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) konserwa tuńczyk w sosie wł. 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 752 mg	budyń 250ml (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 jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 704 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 336 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,) szynka gotowana w. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 360 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 2211 kcal Białko ogółem 116 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 293 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1706 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 494 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 798 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 809 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 360 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 479 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 732 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 2090 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 2036 mg
	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 595 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 858 mg	galaretka o wooco wa z bitą śmietaną, czekoladą i truska wkami 200 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 119 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 9 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) pierogi leni we z masłem. 280 g (JAJ, MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 864 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 246 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,) ser żółty 30 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 500 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 713 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia k cal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia k cal 2225 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1830 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) konserwa tuńczyk w sosie wł. 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 789 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 jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 704 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 336 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 674 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 325 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2225 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1544 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,