

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-11 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 432 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 461 mg	budyń z musem z ki wi 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 94 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 844 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 509 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 450 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 434 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 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 k cal 2168 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1516 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 385 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 350 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 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 ziem. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 782 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 242 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,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 608 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 415 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 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 k cal 2172 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1116 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-11 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-11 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 506 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 423 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 ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z march wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 782 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 242 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,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 431 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2256 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 79 g Węgiel wodany ogółem 303 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1277 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i świeżej koperku 50 g Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 442 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 ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g suró wka z march wki i chrzanzu 150 g (SO2, MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 509 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 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 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 415 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 1832 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 276 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1514 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-11 sobota	podstawowa dziecięca	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,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 432 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 461 mg	budyń z musem z ki wi 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 94 mg	zupa ogórko wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g suró wka z marche wki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 844 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 509 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 542 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 460 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 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 k cal 2260 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1542 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Szyńka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 540 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 423 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa jarzyno wa z ziem. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 782 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 242 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,) pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 573 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 393 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 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 k cal 2292 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1167 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,