

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-15 środa	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczk. i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU ,) Energia k cal 462 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 422 mg	budyń czekolado wy z praż. słonecz. 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia k cal 236 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 92 mg	zupa brokulo wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) żazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU ,) surówka z march. wki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL ,) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 813 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 248 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	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 ,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL ,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 502 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 938 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 2208 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1718 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) jajko na twardo 50 g (JAJ ,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 397 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 358 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 jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL ,) surówka z march. wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 786 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 240 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 ,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL ,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE ,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE ,) Energia k cal 648 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 367 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 2227 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1074 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-15 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-15 - środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 557 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 448 mg	budyń 250ml (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 wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 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 k cal 786 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 240 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 562 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 384 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 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 2320 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1252 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 425 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 463 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 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 b. cukru 250 ml Energia k cal 794 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 250 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 419 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 920 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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	Energia kcal 1960 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 264 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1763 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-15 środa	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz. i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 422 mg	budyń czekolado wy z praż. słonecz. 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 236 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 92 mg	zupa brokulo wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU,) surówka z marche wki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 829 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 249 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	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,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 506 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 942 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 2227 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1722 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 twardo 50 g (JAJ,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 467 mg	budyń czekolado wy z praż. słonecz. 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 236 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 92 mg	zupa jarzynowa z ziem. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sosjarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 223 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. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 367 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 2262 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1166 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,