

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-16 czwartek	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,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki i wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 401 mg	Kasza manna z musem z banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 80 mg	zupa pomidorowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzynowa z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 927 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 299 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 405 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2239 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1191 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 399 mg	Kasza manna z musem z banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 80 mg	zupa koperkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 256 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 235 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2255 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 976 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-16 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-16 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 486 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 380 mg	Kasza manna z musem z banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 80 mg	zupa koperkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab wjarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 256 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 g Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 374 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 2297 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 323 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1166 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki i kiełb. i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 324 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 382 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa pomidorowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab wjarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzywna z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 864 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 299 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 320 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 385 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 pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 1832 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 259 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1213 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-16 czwartek	podstawowa dziecięca	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,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 401 mg	Kasza manna z mussem z banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 80 mg	zupa pomidorowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 927 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 299 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 razowy wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 405 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2219 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1190 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 526 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 364 mg	Kasza manna z mussem z banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 80 mg	zupa koperkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 256 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 531 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 282 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2329 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 987 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,