

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-09 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., słon. z ol.z ol. 80 g Energia k cal 513 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 526 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g fasoka szparago wa z wody 100 g ć wikia z chrzanem 150 g (SO2,) kampot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 879 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 240 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,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 532 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 2260 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1486 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 468 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 424 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	zupa jarzyno wa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kampot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 839 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 224 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,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 442 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 284 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 2178 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1120 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-09 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 622 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 496 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 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 makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy wy z cytryną 250 ml Energia k cal 839 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 224 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 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,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 455 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 344 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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 k cal 2307 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 81 g Węgiel wodany ogółem 299 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1322 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., słon. z ol. z ol. 80 g Energia k cal 450 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 519 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 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 pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa z wody 100 g ćwikla z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 824 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 239 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 ziemniaczana z mięsem, warzy wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 402 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 573 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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 k cal 1983 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 282 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1478 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-09 czwartek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 498 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 528 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	zupa pieczarko wa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g fasolka szparago wa z wody 100 g ć wikła z chrzanem 150 g (SOZ,) kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 810 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 216 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,) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 512 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 409 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2243 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1313 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 622 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 496 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 839 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 224 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,) Szynka drob.z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 442 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 284 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 2332 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1193 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,