

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-01 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 743 mg		zupa pomidorowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g ć wka z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 868 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 258 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wielowocowy wy 50 g szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 638 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 517 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 2177 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1519 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 632 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 516 mg		zupa jarzynowa z l.c./dieta/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 240 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem wielowocowy wy 50 g szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 433 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 2142 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1190 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-01 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 534 mg		zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 245 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) dżem wieloo woó wy 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 450 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 2137 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1230 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 479 mg	kasza manna z musem truska wko wym 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 199 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 58 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 860 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 245 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 230 ml (MLE,) Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 484 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 2288 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1342 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-01 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR ,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 509 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 724 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	zupa pomidorowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) schab w jarzynach 120 g (SEL ,) ziemniaki goto wane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2 ,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 813 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 258 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 465 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1980 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1578 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 252 mg	kasza manna z musem truska wko wym 150 g (MLE, GLU ,) Energia kcal 149 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 44 mg	zupa jarzyno wa z l.c./dieta/ 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) schab w jarzynie diet 80 g (SEL ,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki goto wane 80 g (GLU ,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 131 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżem wielo wooc wy 30 g szynka drob."mas.Rzem" 30 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 395 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 245 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1472 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 50 g Węgiel wodany ogółem 212 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 675 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,