

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-04	poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 358 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1313 mg	kasza manna z musem truska wko wym 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 199 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 58 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka zas. z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) sur. wielo warzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 988 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 464 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 z cukrem 200 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 417 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 344 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia k cal 2155 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 353 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 2188 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr."mas.Rzem." 50 g jajko na twardo 50 g (JAJ,) sałata zielona 20 g Energia k cal 386 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 353 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 784 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 264 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 526 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 291 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia k cal 2139 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 339 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 990 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g jajko na twardo 50 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 443 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 269 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 348 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 2323 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 348 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1249 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-04 poniedziałek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 274 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1294 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 makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. wielo warzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 869 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 243 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 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 318 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 383 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 1810 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 292 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1982 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1301 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g sur. wielo warzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) marche wka zas. z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 988 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 464 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 344 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 2196 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 362 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 2191 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) poled wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 414 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 776 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 265 mg	jabłko gotowane 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 526 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 291 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 361 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1051 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,