

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-05 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jabłko 200 g Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 1219 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kalanfiora, pomidora, ogórka konser w kukurydzy z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 908 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 545 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinio wy 50 g szynka gotowa. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 466 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 226 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2147 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 295 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 2054 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 643 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 482 mg		zupa jarzynowa z makar. dieta (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 260 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinio wy 50 g szynka gotowa. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 417 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2218 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 302 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1223 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-05 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 516 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 260 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 90 g (GLU,) dżem brzoskwinowy 50 g szynka gotowana. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 405 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2217 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 55 g Węgiel wodany ogółem 342 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1244 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 480 mg	kasza kukurydziana z rodzynekami 200 g (MLE,) Energia kcal 205 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 65 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 260 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 pokarmowy 0 g Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 80 g (GLU,) szynka gotowana. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 439 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2285 kcal Białko ogółem 117 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 299 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1383 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-05 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 1168 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z kalanfiora, pomidora, ogórka konser w i kukurydzy z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 545 mg	jabłko pieczone 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 341 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 225 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 2069 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 274 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 2077 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 40 g (GOR,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 274 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 150 g (MLE,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 48 mg	zupa jarzynowa z makar. dieta (klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 107 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 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 z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa. wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) dżem brzoskwinia 30 g sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 228 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1510 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 46 g Węgiel wodany ogółem 223 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 725 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,