

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.12.2024 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 501 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 364 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 970 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 169 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 567 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 293 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 Sód 75 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 302 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 902 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 426 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 162 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 468 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 Sód 75 mg	Energia kcal 2122 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 294 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1132 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-07 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.12.2024 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna. 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 639 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 515 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 940 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 174 mg		herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna. 90 g (GLU,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 431 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 Sód 75 mg	Energia kcal 2228 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 318 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1196 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 90 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 430 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 162 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 474 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 Sód 75 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
07.12.2024 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 304 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 995 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 37 g Węgiel wodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 181 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,) kiełb. krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 357 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 220 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	Energia kcal 2074 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 292 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 837 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z roszponki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 302 mg	płatki o ws. na mleku z bananem 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 25 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 80 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,) kiełb. krak.drob. 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 394 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 246 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1519 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 50 g Węgiel wodany ogółem 217 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 656 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,