

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-10 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 436 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodary ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 488 mg	kasza manna z musem truskawkowym 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 199 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodary ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Sód 58 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g marchewka zasmażana 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 19 g Węglowodary ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Sód 401 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodary ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Sód 4 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy, 30 g (GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 19 g Węglowodary ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Sód 601 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodary ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 64 g Węglowodary ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Sód 1734 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 471 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 24 g Węglowodary ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 319 mg	kasza manna z musem truskawkowym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodary ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Sód 73 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 200 g warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 673 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 15 g Węglowodary ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 350 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodary ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 200 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 381 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodary ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 235 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodary ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2059 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 64 g Węglowodary ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Sód 1164 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-10 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 338 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 318 mg	kasza manna z musem truskawkowym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Sód 73 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 200 g warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) sałatazielona z kefirem 70 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 673 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 350 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Sód 73 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g kielb.krak.drob 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 330 ml (MLE,) Energia kcal 655 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Sód 390 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2281 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Sód 1387 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-10 piątek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU ,) masło 20 g (MLE ,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE ,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 429 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE ,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Sód 91 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g marchewka zasmażana 150 g (MLE, GLU ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 788 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Sód 443 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 Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU ,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL ,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU ,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 343 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Sód 541 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL ,) Energia kcal 238 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 213 mg	Energia kcal 1940 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 274 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Sód 1720 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-10 piątek	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 436 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodary ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 488 mg	kasza manna z musem truskawkowym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodary ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Sód 73 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatazielona z kefirem 70 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 20 g Węglowodary ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Sód 407 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodary ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Sód 4 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodary ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Sód 601 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodary ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2187 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 66 g Węglowodary ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Sód 1756 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-10 piątek	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 110 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 445 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 333 mg	kasza manna z musem truskawkowym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Sód 73 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatazielona z kefirem(0 porcje) 70 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 342 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 Sód 4 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Sód 367 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2239 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Sód 1301 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,