

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) musztarda 20 g (SOJ , GOR ,) kielbasa podlaska 120 g (SOJ , GOR , GLU ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 358 mg	kasza manna z musem truskawki wym 250 g (MLE , GLU ,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa pomidorowa z l.c. 350 ml (JAJ , MLE , GLU , SEL ,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL ,) sos jarzynowy 50 g (MLE , GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulek 150 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 125 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 967 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE , GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżem brzoskwinowy 50 g Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR , GLU , SEL ,) sałatka z ogórka s.w. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 69 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 404 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 2217 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1882 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE , GLU ,) bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka gotowana w. wp. 50 g (SOJ , GOR , GLU ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 412 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 304 mg	kasza manna z musem truskawki wym 250 g (MLE , GLU ,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa koperkowa z l.c. 350 ml (JAJ , MLE , GLU , SEL ,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL ,) sos jarzynowy 50 g (MLE , GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 116 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 236 mg	jabłko gotowane 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżem brzoskwinowy 50 g Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR , GLU , SEL ,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 582 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 88 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 314 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 2188 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1006 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-11 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 572 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 394 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 pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 762 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 236 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 559 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 387 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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	Energia kcal 2329 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 317 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1256 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kielbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia k cal 474 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 399 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany 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,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki 150 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 748 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 967 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia k cal 345 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 448 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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	Energia kcal 1886 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 253 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1945 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) musztarda 20 g (SOJ , GOR ,) kielbasa podlaska 120 g (SOJ , GOR , GLU ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 358 mg	kasza manna z musem truskawki wym 250 g (MLE , GLU ,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa pomidorowa z l.c. 350 ml (JAJ , MLE , GLU , SEL ,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL ,) sos jarzynowy 50 g (MLE , GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki 150 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłko z cytryną 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 967 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE , GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżem brzoskwinowy 50 g Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR , GLU , SEL ,) sałatka z ogórka s.w. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 404 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 2217 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1882 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE , GLU ,) bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka gotowana 50 g (SOJ , GOR , GLU ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE ,) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 364 mg	kasza manna z musem truskawki wym 250 g (MLE , GLU ,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa koperkowa z l.c. 350 ml (JAJ , MLE , GLU , SEL ,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL ,) sos jarzynowy 50 g (MLE , GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłko z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 236 mg	jabłko gotowane 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżem brzoskwinowy 50 g Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR , GLU , SEL ,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 300 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 2290 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1052 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,