

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-11 sobota	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 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 papryki świeżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 808 mg	platk. ows. na mleku z nas. słonecznika 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 250 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 81 mg	zupa brokułowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka ze schabu w jarz. 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g ćwikła z chizanem 150 g (SOZ,) fasolka szparagowa z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 217 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy, 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 479 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 407 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2062 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1607 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 298 mg	platk. owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 169 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka ze schabu diet/w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 228 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone 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 polewica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 310 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2123 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1002 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 298 mg	platk. ows. na mleku z nas. słonecznika 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 250 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 81 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka ze schabu diet/w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 228 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) polewica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 369 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2272 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1158 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-11 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-11 sobota Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 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 papryki świeżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 262 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 748 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 121 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 40 mg	zupa brokułowa z makaronem 350 ml (MLE , GLU , SEL ,) bitka ze schabu w jarz. 120 g (GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chizanem 150 g (SO2 ,) fasolka szparagowa z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 221 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 Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) polewica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 345 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 Błonnik pokarmowy 2 g Sód 213 mg	Energia kcal 1807 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 265 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1572 mg
podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE , GLU ,) chleb pszenno-żytni 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 papryki świeżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 808 mg	płatki ows. na mleku z nas. słonecznika 250 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 250 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 81 mg	zupa brokułowa z makaronem 350 ml (MLE , GLU , SEL ,) bitka ze schabu w jarz. 120 g (GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g ćwikła z chizanem 150 g (SO2 ,) fasolka szparagowa z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 217 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy , 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) miód naturalny 25 g polewica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE ,) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 438 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2210 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1638 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-11 sobota	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp. 50 g (SOJ, GÓR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 298 mg	plátky ovs. na mleku z nas. słonecznika 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 250 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 81 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka ze schabu /diet/ w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 228 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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,) miód naturalny 25 g polewica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 310 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 Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2204 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1011 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,