

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	Podstawowa	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,) miód naturalny 25 g pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 60 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 421 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 327 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka zas. z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) suró wka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 841 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 422 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 450 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 538 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2191 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 374 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 1391 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 452 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 310 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	zupa jarzynowa z makaronem 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 goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 690 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 248 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 Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 573 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 351 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1012 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-12 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 539 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 399 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	zupa jarzynowa z makaronem 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 sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 690 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 248 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 586 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 410 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia k cal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia k cal 2241 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1246 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z papryki i kiełbki 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 367 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 470 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 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 pieczarkowa z makaronem 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 surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 737 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 286 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i kiełbki 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 413 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 579 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia k cal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia k cal 1874 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 55 g Węgiel wodany ogółem 299 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 1397 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	podstawowa dziecięca	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,) miód naturalny 25 g pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 60 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 421 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 327 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka zas. z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) suró wka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 857 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 423 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 450 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 538 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2207 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 378 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 1391 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 586 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 371 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	zupa jarzynowa z makaronem 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 goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 690 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 248 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 Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 573 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 351 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2328 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 364 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1073 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,