

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-13 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczypt. z ol. z ol. 50 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 86 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 371 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 300g (MLE,) sur. z marchwi, jabłkami i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200ml Energia kcal 946 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 173 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 266 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczyptki i koperku 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 665 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 106 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 487 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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	Energia kcal 2291 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 374 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1215 mg
	Łatwa strawną	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 200 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 92 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 385 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 870 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 139 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 250 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 401 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 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	Energia kcal 2122 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 296 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1126 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-13 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE ,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 200 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE ,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 89 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 306 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL ,) ryż z warzywami 250 g (SEL ,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 912 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 148 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 253 mg			kałwa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 90 g (GLU ,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 81 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 491 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE ,) Energia kcal 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	Energia kcal 2140 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 327 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1140 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kałwa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE ,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 57 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 263 mg	budyń 220 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 179 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 81 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL ,) ryż z warzywami 250 g (SEL ,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 912 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 148 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 253 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	kałwa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 90 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 71 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 463 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE ,) Energia kcal 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	Energia kcal 2248 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 320 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1226 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-13 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml 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 i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol 50 g Energia k cal 353 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 307 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL ,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL ,) ryż z warzywami 250 g (SEL ,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 947 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 252 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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 30 g (GLU ,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 399 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 414 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	Energia k cal 2006 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1119 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka w. zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE ,) sałata zielona 10 g jabłko gotowane 100 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia k cal 472 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 294 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia k cal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 100 g (MLE ,) surówka z marchwi, jabłkami i ananasem z rodzynkami 100 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia k cal 354 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 125 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	ka w. zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) kiełb. krak. drob. 40 g (GOR ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia k cal 421 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 282 mg	sok bobowy 175 ml Energia k cal 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 k cal 1451 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 46 g Węgiel wodany ogółem 213 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 757 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,