

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	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,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 463 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapusty kiszzonej 300 g (MLE, GLU,) surówka z marche wki,jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 891 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 171 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 225 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 402 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2227 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 363 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1273 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 353 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 200 g (MLE,) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 70 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki i jabłkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 880 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 252 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 drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 290 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1060 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-13 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-13 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 541 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 426 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 180 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 831 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 250 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2378 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 330 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1308 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,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 444 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 1013 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 252 mg	jabłko 200 g Energia kcal 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,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 320 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 385 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1979 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 278 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1228 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	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,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 423 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 463 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia k cal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapusty kiszzonej 300 g (MLE, GLU,) surówka z marche wki,jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 891 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 171 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 23 g Sód 225 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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	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,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 90 g Energia k cal 405 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 404 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia k cal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia k cal 2188 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 361 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 1184 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 541 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 426 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia k cal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki i jabłka 180 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 888 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 272 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 452 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 291 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	Energia k cal 2371 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1171 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,