

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) pastaz jajka i kiełbas krakowskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 497 mg	Kasza jaglana z mussem jabłkowym i cynamonem 220 g (MLE,) Energia kcal 283 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 78 mg	zupa grysikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka zas. z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) mizerna z ogórka 150 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 871 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 392 mg	jabłko 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 chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 344 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2217 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1496 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr."mas.Rzem." 50 g dżem truskawkowy 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 290 mg	Kasza jaglana z mussem jabłkowym i cynamonem 200 g (MLE,) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 70 mg	zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 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. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 200 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 291 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2211 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1086 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) poledwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurudziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 361 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	zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 253 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 392 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2280 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1356 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-13 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/ herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 40 g (GLU ,) pasta z jajka i kiebas y krakowskiej z ziel. pietr. 100 g (JAJ, MLE, GOR, GLU ,) sałata zielona 20 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 298 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 443 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. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 40 mg	zupa grysikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL ,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE ,) sałatka z ogórka świeżego i szczypioru 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 727 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 163 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 90 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 339 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 382 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) szynka gotow.wp. 30 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 188 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 176 mg	Energia kcal 1778 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 256 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1208 mg
podstawowa dzięcięca	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU ,) chleb żytni razowy 40 g (GLU ,) chleb pszenno-żytni pytl. 40 g (GLU ,) pasta z jajka i kiebas y krakowskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU ,) sałata zielona 20 g sałatka z rzodkiewki, szczypioru i koperku 30 g Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 497 mg	Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (MLE ,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa grysikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU ,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka zas. z groszkiem 150 g (MLE, GLU ,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 844 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 378 mg	jabłko 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 chleb żytni razowy 40 g (GLU ,) chleb pszenno-żytni pytl. 40 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) miód naturalny 25 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 344 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU ,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2217 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1494 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 287 mg	Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka zasmażana 150 g (MLE, GLU,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 757 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 249 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 523 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 291 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2312 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 362 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1102 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,