

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-14 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy wy. 40 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) konser wa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałata zielona 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 538 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 890 mg	kisiel z borówką ameryk. 250 ml Energia kcal 38 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 mg	zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pieczarki duszone 250 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 999 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 161 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 24 g Sód 213 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 130 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 419 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 510 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2163 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1711 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 579 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 386 mg	kisiel z borówką ameryk. 250 ml Energia kcal 38 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 757 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 221 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 gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 570 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 373 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2114 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1078 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-14 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia k cal 426 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 337 mg	mleko 250 ml (MLE,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 99 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 773 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 230 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 617 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 454 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 kcal 2202 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 1284 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) konser wa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałata zielona 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 498 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 906 mg	kasza jęczmienna z ml 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 130 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) suró wka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 734 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 245 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 410 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 578 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 kcal 1963 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmo wy 35 g Sód 1876 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-14 wtorek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) chleb pszen. żyt. wiejski 50 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) konser wa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałata zielona 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 907 mg	kisiel z borówką ameryk. 200 ml Energia kcal 31 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 mg	zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet. 300 ml (MLE, SEL,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pieczarki duszone 200 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 961 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 155 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 202 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 żytni razowy 40 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 422 mg	jogurt owooco wy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2165 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1600 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 446 mg	kisiel z borówką ameryk. 250 ml Energia kcal 38 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 230 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,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 394 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2259 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1167 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,