

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-15	poniedziałek	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,) pasta z sera białego i papryki konserwo wej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 956 mg	galaretka owoc bita śm.boró wkami, czek. i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 19 mg	zupa z ciedrzy zcy z makaronem 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potra wka drobio wa w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g kalafior z wody 100 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 897 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 202 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 532 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2286 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 334 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1803 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 607 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 415 mg	galaretka owoc bita śm.boró wkami, czek. i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 19 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka drobio wa w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z ke firem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 155 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./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 311 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2229 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 307 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 994 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-15 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 540 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 414 mg	galaretko owocowa bita sm.boró wkami, czek. i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 337 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 19 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka drobiowa w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 666 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 155 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa w wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 578 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 425 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 pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 2289 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1168 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) sałata z ogórka kiszzonego 80 g pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g (MLE,) Energia k cal 360 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 937 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 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 ciecierzycy z makaronem 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potrawka drobiowa w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g kalefior z wody 100 g sur. z kapusty czerwonej i jabłko z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 842 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 201 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,) sałata ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 402 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 573 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 pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 1910 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 286 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1859 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-15	poniedziałek	<p>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,) pasta z sera białego i papryki konserwo wej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 956 mg</p>	<p>galaretka owoc bitą sm.boró wkami, czek.,i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 19 mg</p>	<p>zupa z ciedercy z makaronem 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potra wka drobio wa w sose jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g kafior z wody 100 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 897 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 202 mg</p>	<p>jabłko gotowane 200 g Energia kcal 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</p>	<p>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,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 632 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 623 mg</p>	<p>sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 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</p>	<p>Energia kcal 2457 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 365 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1804 mg</p>

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,