

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-16 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 432 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 200 g (MLE,) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 70 mg	barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) jajko w sosie chrzanowym 1 szt 100 g (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty pekińskiej z pomid. i oliwą z oliwek 150 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 160 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 349 mg	jabłko 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	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z papryki i wiejskiej koperki 50 g Energia kcal 432 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 341 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser żółty 30g, sał. ziel. 5g. 1 szt (MLE,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 399 mg	Energia kcal 2215 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 371 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 47 g Sód 1594 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 i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 314 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 255 mg	jabłko pieczone 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	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 235 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał. ziel. 5g 1 szt (MLE,) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2190 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1087 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-16 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 100 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka zielona 20 g Energia k cal 413 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 323 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 pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 777 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 255 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 376 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg	bulka pszenna 50g, masło 5g, ser żółty 30g, sał. ziel. 5g. 1 szt (MLE,) Energia k cal 221 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 399 mg	Energia k cal 2312 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 317 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1521 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50g (GLU,) chleb żytni razowy 40g (GLU,) masło 10g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80g Energia k cal 376 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 413 mg	płatki owsiane z ml. 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 110 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 42 mg	barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid. i oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 883 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 232 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 50g (GLU,) chleb żytni razowy 40g (GLU,) masło 10g (MLE,) kielb. krak. drob. 50g (GOR, GLU,) sałatka z papryki i kiełb. 50g Energia k cal 322 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 381 mg	bulka pszenna 50g, masło 5g, ser żółty 30g, sał. ziel. 5g. 1 szt (MLE,) Energia k cal 221 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 399 mg	Energia k cal 1995 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 279 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1469 mg

2023-12-16 sobota

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-16 sobota	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 372 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 200 g (MLE,) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 70 mg	barszcz czerwony z fasdą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) jajko w sosie chrzanowym 1 szt. 100 g (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid. i oliwą z oliwek 150 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 160 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 349 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. 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,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z papryki i wiejskiej i koperku 50 g Energia kcal 432 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 341 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser żółty 30g, sał. ziel. 5g. 1 szt (MLE,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 399 mg	Energia kcal 2169 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 55 g Węgiel wodany ogółem 373 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 47 g Sód 1534 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kałwa zbożowa z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 375 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 200 g (MLE,) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 70 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 255 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. 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 kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 235 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 50g, sał. ziel. 5g 1 szt (MLE,) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	Energia kcal 2261 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 330 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1130 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,