

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 402 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 761 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE) Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa grysiko wa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g mizeria z ogórka 150 g (MLE) sur. z kapusty czeronej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 910 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 299 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 200 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 454 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 350 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2230 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1476 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 368 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 292 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE) Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 709 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 138 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 583 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 312 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2124 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 808 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-16 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,) Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 507 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 399 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE) Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sosjarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 761 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 142 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. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 469 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 358 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 0	Energia k cal 2282 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 1035 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/Ubogowęglowodanowa/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 305 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 701 mg	płatki o wsiane 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 pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa grysiko wa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sosjarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g mizeria z ogórka 150 g (MLE,) sur. z kapusty czeronej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 830 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 196 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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,) masło 5 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 455 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 767 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 0 Sód 0	Energia k cal 1945 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 274 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 33 g Sód 1722 mg

2024-01-16 wtorek

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta hummus z ciecierzycy i szpinaku 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 382 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 749 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE) Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa grysiko wa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g mizeria z ogórka 150 g (MLE) sur. z kapusty czeronej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 910 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 35 g Węgiel wodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 299 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany 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,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 464 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 350 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węgielwodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2221 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 67 g Węgielwodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1464 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 589 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 431 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE) Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa grysiko wa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 709 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 138 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) miód naturalny 25 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 619 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 330 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węgielwodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2381 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 75 g Węgielwodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 965 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,