

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-17 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 511 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sł.mi) 200 g (MLE,) Energia kcal 208 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 81 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) kotlet rybny z dorsza 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) brokuły z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 904 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 413 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makarony wa z mięsem drob. warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 648 mg	bułka pszenna 50g , serb30g, szynka dr30g, sał ziel5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia kcal 179 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 188 mg	Energia kcal 2225 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 346 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 18 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1844 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) miód naturalny 25 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 321 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) surówka z marchewki i jabłkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 703 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 344 mg	jabłko gotowane 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 360 mg	bułka pszenna 50g , serb30g, szynka dr30g, sał ziel5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia kcal 179 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 188 mg	Energia kcal 2183 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1220 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-17 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 328 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sl.mi) 250 g (MLE,) Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 102 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 200 g warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 703 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 344 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 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 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 383 mg	bulka pszenna 50g, serb30g, szynka dr30g, sał ziel5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia kcal 179 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 188 mg	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1436 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-17 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 252 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 449 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 pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) brokuły z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 728 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 308 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) sałatka makaronowa z mięsem drobn. warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 455 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 648 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drobn. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) Energia k cal 238 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 213 mg	Energia k cal 1886 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 286 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1674 mg
2023-11-17 piątek	podstawowa dziecięca	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sł.mi) 250 g (MLE,) Energia k cal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 102 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) kotlet rybny z dorsza 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pek. march. jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) brokuły z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 900 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 413 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 352 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 509 mg	bułka pszenna 50g , serb30g, szynka dr30g, sał ziel5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia k cal 179 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 188 mg	Energia k cal 2155 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 335 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 17 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1805 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-17 piątek	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g pasta z sera białego z koperkiem 110 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 335 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.sł.mi) 250 g (MLE,) Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 102 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 703 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 344 mg	jabłko gotowane 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	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 kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 383 mg	bulka pszenna 50g , serb 30g, szynka dr 30g, sał ziel 5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia kcal 179 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 188 mg	Energia kcal 2297 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 335 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1356 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,