

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-18 sobota	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,) ser żółty 30 g (MLE,) poled wica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 784 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	barszcz czerwonony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapusty kiszonej 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi, jabłka i selera 180 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 282 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	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,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i ogórka świeżego z oliwą z oli 80 g Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 465 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2087 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 323 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1698 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g poled wica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 296 mg	kasza manna z musem truska wko wym 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 199 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 58 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 880 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 252 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,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 509 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 309 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 325 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1010 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-18 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-18 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 458 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 367 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 180 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 872 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 271 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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 522 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 383 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 2389 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 23 g Sód 1276 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 724 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki, jabłki i selera 180 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 809 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 319 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 pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z di wą z ol 80 g Energia k cal 349 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 405 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 1900 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 253 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 31 g Sód 1594 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-18 sobota	podstawowa dziecięca	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,) ser żółty 30 g (MLE,) poled wica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 784 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapusty kiszonej 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi, jabłka i selera 180 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 282 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	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,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z oli 80 g Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 465 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2087 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 323 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1698 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g poled wica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 296 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 180 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 888 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 272 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,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 412 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2364 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 347 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1146 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,