

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-19 wtorek	Podstawowa	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku z di wą z d. 80 g banan 200 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 833 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 507 mg</p>		<p>zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 254 mg</p>		<p>kałwa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) szynka gotowana wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 518 mg</p>	<p>jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 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</p>	<p>Energia kcal 2136 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 333 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1342 mg</p>
	Łatwa strawna	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g banan 250 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 1021 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 570 mg</p>		<p>zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 159 mg</p>		<p>kałwa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowana wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 407 mg</p>	<p>jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 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</p>	<p>Energia kcal 2128 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 315 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1199 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-19 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) banan 200 g Energia k cal 834 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 442 mg</p>	<p>budyń 250ml (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</p>	<p>zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 621 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 159 mg</p>	<p>kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg</p>	<p>ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 451 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 405 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal 2292 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1237 mg</p>
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krako wskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczyptorku z di wąż z d. 80 g Energia k cal 348 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 348 mg</p>	<p>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 pokarmowy 1 g Sód 52 mg</p>	<p>zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 752 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 258 mg</p>	<p>jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg</p>	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 367 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 458 mg</p>	<p>herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy, 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak. wp./kabanos/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 180 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 61 mg</p>	<p>Energia kcal 1888 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 293 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1183 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-19 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) banan 150 g Energia k cal 588 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 344 mg	kisiel 150 g biszkopty 30 g (JAJ, GLU,) Energia k cal 122 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 1 mg	zupa ryżo wa diet. 150ml (MLE, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z jog. naturalnym 50 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 353 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 97 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia k cal 291 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 270 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1476 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 43 g Węgiel wodany ogółem 218 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 777 mg
	Bezglutenowa	kakao /bezgl/ 250 ml (MLE,) Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol /bezgl/ 50 g sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku z di wą z d. 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) banan 300 g Energia k cal 999 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 250 mg		zupa szpinakowa z ryżem /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobie we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 691 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 167 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) kiełb.drob. wieprz. szynk z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 341 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 2 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2112 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 317 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 482 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,