

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-19 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 413 mg	Smoothie gruszkowe (gru.ban.jab.) 250 g Energia kcal 231 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 mg	zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) kotlet schabowy wieprz. 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z brokuła, pomidora, ogórka s.w. i kukurydzy z maj. 150 g (JAJ, GOR,) ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 999 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 408 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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 wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 345 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 346 mg	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	Energia kcal 2234 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1247 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 388 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) bitka ze schabu /diet/ w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 226 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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,) kielb. krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 363 mg	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	Energia kcal 2216 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1048 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-19 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-19 wtorek	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 z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia k cal 548 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 405 mg	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	zupa koperko wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) bitka ze schabu /diet/ w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g burački goto wane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 803 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 226 mg	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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 574 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 444 mg	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	Energia kcal 2310 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 301 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1305 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) jajko na twardo 50 g (JAJ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 370 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 469 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 pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa koperko wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) bitka ze schabu /diet/ w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g burački goto wane 150 g sałata z brokuła, pomidora, ogórka ś w. i kukurydzy z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 819 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 288 mg	jabłko 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	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia k cal 301 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 346 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) Energia k cal 205 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 212 mg	Energia kcal 1934 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 267 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1372 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-19 wtorek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 413 mg	Smoothie gruszkowe (gru.ban.jab.) 200 g Energia kcal 185 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 9 mg	zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) kotlet schabowy wieprz. 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z brokuła, pomidora, ogórka s.w. i kukurydzy z maj. 150 g (JAJ, GOR,) ćwikla z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 999 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 408 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 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 346 mg	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	Energia kcal 2178 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1243 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 truskawkowy wy 50 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 388 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa ogórkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) bitka ze schabu /diet/ w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 829 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 479 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 561 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 385 mg	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	Energia kcal 2276 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1322 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,