

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-19 niedziela	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) ketchup 20 g kielbasa podlaska 100 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 428 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 857 mg	budyń z ka wałkami gruszeki i słoneczn. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia k cal 240 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z buraczka czer wonego zmaj. 150 g (JAJ, GOR ,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 794 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 410 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 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) miód naturalny 25 g połęd wica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 476 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 406 mg	jogurt owooco wy 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 pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2102 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1814 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 20 g Energia k cal 401 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 298 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 g Sód 92 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL ,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 673 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 245 mg	jabłko gotowane 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 ,) bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) miód naturalny 25 g połęd wica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU ,) Energia k cal 709 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 424 mg	jogurt owooco wy 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 pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2150 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 306 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1125 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-19 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka got. w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 355 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 g Sód 92 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 140 g (MLE, SEL,) ziemniaki got. wane 200 g buraczki got. wane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 266 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 g Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g poleć wica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 709 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 424 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 2300 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 312 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1290 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska 100 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 373 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 857 mg	ryż z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki got. wane 200 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 739 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 410 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) poleć wica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 723 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) Energia kcal 207 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 214 mg	Energia kcal 1972 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 251 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 2261 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-19 niedziela	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska 100 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 474 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 917 mg	budyń z ka wałkami gruszeki i słoneczn. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 240 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z buraczka czer wonego zmaj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 794 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 410 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) miód naturalny 25 g połęd wica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 496 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 347 mg	jogurt owooco wy 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 pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2168 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1815 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 467 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 299 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 g Sód 92 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 673 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 245 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połęd wica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 709 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 424 mg	jogurt owooco wy 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 pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2216 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1126 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,