

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-20 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 566 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 704 mg	kisiel z borówką ameryk. 250 ml Energia kcal 38 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) krokiety z kapusty kiszzonej i mięsa 2 szt (JAJ, MLE, GLU,) suró wka z marche wki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1023 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 157 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 456 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 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 ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 386 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 401 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2233 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 373 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 1574 mg
	Łatwo strawna	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 sałata zielona 20 g Energia k cal 431 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 291 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 854 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 261 mg	jabłko gotowane 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 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 ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 549 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 333 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2143 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 363 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 898 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-20 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 519 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 380 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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 838 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 260 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 529 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 392 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia k cal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia k cal 2312 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 358 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1221 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 483 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 685 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia k cal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 826 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 311 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 348 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 442 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia k cal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia k cal 1886 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 1449 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-20 środa	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 469 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 553 mg	kisiel z borówką ameryk. 250 ml Energia kcal 38 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 3 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) krokiety z kapusty kiszzonej i mięsa 2 szt (JAJ, MLE, GLU,) suró wka z marche wki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1023 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 157 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 456 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 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 ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 386 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 401 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2136 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 355 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 1424 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 566 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 352 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 854 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 261 mg	jabłko gotowane 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	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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 562 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 392 mg	zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg	Energia kcal 2291 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 380 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1018 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,