

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-20 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kiełb.krak. wp.ekstra 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 553 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną, czekoladą i truskawkami 200 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 119 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 9 mg	zupa z ciederczycy ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem. 300 g (JAJ, MLE, GLU,) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 992 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 155 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 177 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 z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszen. żyt. wiejski 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 355 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 843 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2126 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 300 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1661 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 707 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 447 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną i truskawkami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 35 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 3 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 12 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 110 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 200 g (SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 767 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 259 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 200 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 535 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 327 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2186 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 296 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1122 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-20 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 564 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 410 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 769 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 254 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 pokarmowy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) poledwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 528 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 389 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	Energia kcal 2252 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1310 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na półmiękkę 50 g (JAJ,) kielb.krak. wp.ekstra 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i świeżych i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 393 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 534 mg	płatki owsiane 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	zupa z ciecierzycy z ziem. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwą 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 952 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 190 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 żytni razowy 40 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 318 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 884 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	Energia kcal 1984 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 274 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1739 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-20	poniedziałek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak. wp.ekstra 50 g (MLE, GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałata zielona 20 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 541 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną i truska wkami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 35 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 3 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 12 mg	zupa z ciedercy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem. 300 g (JAJ, MLE, GLU,) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwki 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 971 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 155 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 177 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 chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g płatki o wsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 901 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 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	Energia kcal 2135 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1709 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 429 mg	galaretka o woco wa z bitą śmietaną i truska wkami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 35 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 3 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 12 mg	zupa jarzynowa z ziemn. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leri we z masłem 350 g (JAJ, MLE, GLU,) marche wka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 257 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 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 373 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 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	Energia kcal 2295 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1149 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,