

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU ,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU ,) kiełbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU ,) ketchup 20 g sałatka zielona 20 g sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z oliwy 80 g Energia kcal 485 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 363 mg	sok z jabłka, marchewki i banana 250 ml Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 40 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL ,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa z wody 100 g sałatka z buraczką czerwoną z maj. 150 g (JAJ, GOR ,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 862 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 525 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU ,) chleb pszenno-żytni wiejski 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżem brzoskwinowy 50 g kielbasa krak. drob. 50 g (GOR, GLU ,) sałatka zielona 20 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 405 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE ,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 2112 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1428 mg
	Łatwa strawna	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka gotowana w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka zielona 20 g Energia kcal 355 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 238 mg	sok z jabłka, marchewki i banana 250 ml Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 40 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL ,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 813 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 306 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka gotowana w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 414 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE ,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 2170 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1093 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-21 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 466 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 355 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	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia k cal 888 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 318 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 534 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 403 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	Energia k cal 2239 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 296 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1315 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z oliwą 80 g Energia k cal 448 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 404 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	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z buraczki czarnej z maj. 150 g (JAJ, GOR,) fasolka szparagowa z wody 100 g kompot truskawki z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 862 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 525 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	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 322 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 386 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	Energia k cal 1939 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 254 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1462 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) kielbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) ketchup 20 g sałata zielona 20 g sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z oliwy 80 g Energia kcal 485 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 363 mg	sok z jabłka, marchewki i banana 250 ml Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 40 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa z kw. tłuszcz. 100 g sałatka z buraczką czerwoną z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 862 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 525 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	kałwa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) dżem brzoskwinowy 50 g sałata z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 405 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2107 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1401 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kałwa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowana w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 532 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 356 mg	sok z jabłka, marchewki i banana 250 ml Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 40 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 240 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 905 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 348 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,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) dżem brzoskwinowy 50 g sałata z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 308 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 2273 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1147 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,