

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-22 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta hummus z decierzycy i papryki pieczonej 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 1177 mg		zupa brokuła wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) naleśniki z serem białym 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) bita śmietana 50 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) mus truska wko wy 50 g sur. z marche wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 875 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 261 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 398 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 Sód 91 mg	Energia kcal 2156 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1927 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 607 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 488 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 775 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 249 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 772 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 578 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 Sód 91 mg	Energia kcal 2241 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1406 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-22 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-22 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 86 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 523 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 908 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 150 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 250 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 631 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 107 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 475 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2243 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 57 g Węgielwodany ogółem 351 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1339 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 541 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 76 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 487 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 200 g (MLE,) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 44 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 70 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 133 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 241 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany 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,) bułka pszenna 90 g (GLU,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 77 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 560 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-22 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta hummus z decierzycy i papryki pieczonej 100 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 393 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 1162 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa brokuło wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 250 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 744 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 251 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 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 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 370 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 288 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 1829 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 44 g Węgiel wodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1850 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 40 g (GOR,) sałatka z roszporki 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 359 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 280 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 150 g (MLE,) Energia k cal 193 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 53 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z fileta z kurczaka 80 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 100 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 80 g kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 420 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 141 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 357 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 315 mg	deser "gerber" 125 g Energia k cal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia k cal 1398 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 41 g Węgiel wodany ogółem 202 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 791 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,