

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 358 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 1313 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawki w wym 250 g (MLE,) surówka z marchwi i jabłkami z rodzynek. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia k cal 848 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 156 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 234 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 200 ml chleb pszenno-żytni pył. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makaronowa z mięsem drobiowym, warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 490 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 643 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2197 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 375 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 2449 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 461 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 316 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawki w wym 250 g (MLE,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 741 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 235 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) polejka wica dr. "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 447 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 287 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2151 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 357 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1096 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-22 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 479 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 433 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ryż z warzy wami 200 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 729 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 299 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 536 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 433 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2264 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1495 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 274 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 1294 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 796 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 298 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka makarono wa z mięsem drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 464 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 684 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 1864 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 2332 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy , 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1313 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 250 g (MLE,) surówka z marchwi i jabłkami z rodzynek. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 156 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 234 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 200 ml chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) sałatka makaronowa z mięsem drobiowym, warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 643 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2197 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 375 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 2449 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynek drobiowy "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 396 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa ziemniaczana dietetyczna 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 250 g (MLE,) surówka z marchwi i jabłkami z rodzynek. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 149 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 236 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,) bulka pszenna 100 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica drobiowa "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 434 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2287 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 372 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1324 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,