

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-22 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) chleb pszen. żyt. wiejski 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 486 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 434 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 51 mg	barszcz czerwony z jajkiem 1 szt 350 ml (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet drobiowy wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g marchewka zasmażona z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy wy z cytryną 250 ml Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 518 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 wy. 30 g (GLU,) chleb pszen. żyt. wiejski 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowana w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 348 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2148 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 306 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1356 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 429 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 312 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 51 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobiowy wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy wy z cytryną 250 ml Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 339 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowana w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 506 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 311 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2134 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 309 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1018 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-22 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-22 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 503 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 344 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 51 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 754 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 339 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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 473 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 311 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2295 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1137 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 386 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 374 mg	płatki o wsiane z ml. 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 110 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 42 mg	barszcz czer wony z jajkiem 1 szt 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 716 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 391 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 pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 337 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 348 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poled wica dr."mas.R zem." 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 209 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 216 mg	Energia kcal 1840 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 242 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1375 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-22 środa	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszen. żyt. wiejski 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 60 g sałata zielona 20 g Energia kcal 483 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 433 mg	płatki o wsiane z bananem i słonecznikiem 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 51 mg	barszcz czer wony z jajkiem 350 ml (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 180 g marche wka zas. z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 515 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 pytl. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 421 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2179 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1425 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 397 mg	płatki o ws. na mleku z makaronem diet. i bananem 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 312 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 64 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 339 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 506 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 311 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2371 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1115 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,