

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-23 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z papryki i salaty zielonej z oliwą z ol. 50 g mandarynka 2 szt 150 g Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 532 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot borówka wo-truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 722 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 296 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka świeżego i szczypioru 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 736 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 624 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2164 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1454 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) galaretką drobiową z warzy wami 200 g (SEL,) sałata zielona 20 g banan 200 g Energia kcal 631 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 420 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot borówka wo-truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 281 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 405 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2161 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1108 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-23 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) banan 200 g Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 116 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 427 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 111 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 281 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 344 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2134 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 333 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1053 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) galaretki drobiowa z warzywami 200 g (SEL,) sałata zielona 20 g banan 200 g Energia kcal 631 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 83 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 420 mg	ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 200 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 67 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 97 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml ziemniaki goto wane 200 g Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 111 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 281 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	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 281 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2275 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 325 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1156 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-23 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 40 g (GLU ,) galaretki drobiowa z warzy wami 200 g (SEL ,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 44 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 511 mg	ryż z ml. 250ml (MLE ,) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 53 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ , MLE , GLU , SEL ,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE , GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SO2 , MLE ,) kompot truskawki w borowiku 200 g cytryna b.cukru 250 ml Energia kcal 771 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 112 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 283 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 40 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (MLE , GOR , GLU ,) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku z oliwą z d. 80 g Energia kcal 332 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 43 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 476 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 g Sód 91 mg	Energia kcal 1845 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 250 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1417 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE , GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) szynka gotowa wp./kabanos/ 40 g (SOJ , GOR , GLU ,) sałata zielona 10 g banan 100 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE , GLU ,) ryż na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 75 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 296 mg		zupa koperkowa z l.c 150 ml (JAJ , MLE , GLU , SEL ,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE , GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 100 g kompot borowik w truskawki 200 g cytryna 150 ml Energia kcal 453 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 172 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE , GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) kiełb.krak.drob. 40 g (GOR ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 41 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 248 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 1461 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 202 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 719 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,