

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	Podstawowa	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,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 397 mg	ryż na mleku z bananem 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 63 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z kiszzonej kapusty 150 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 266 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 chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 333 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 450 mg	bułka pszenna 50g , serb30g, szynka dr30g, sał ziel5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia kcal 179 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 188 mg	Energia kcal 2152 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 344 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1367 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 287 mg	ryż na mleku z bananem 200 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 218 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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 553 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 343 mg	bułka pszenna 50g , serb30g, szynka dr30g, sał ziel5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia kcal 179 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 188 mg	Energia kcal 2177 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1089 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-23 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-23 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 286 mg	ryż na mleku z bananem 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 63 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 290 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany 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 kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 532 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 402 mg	bulka pszenna 50g , serb30g, szynka dr30g, sał ziel5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia kcal 179 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 188 mg	Energia kcal 2285 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 358 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1302 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 310 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 378 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 266 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,) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i wieżę i koperku 50 g Energia kcal 296 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 491 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 30 g (MLE,) Energia kcal 278 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 228 mg	Energia kcal 1903 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 274 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1419 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia k cal 347 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 337 mg	ryż na mleku z bananem 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 63 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z kiszzonej kapusty 150 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 854 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 266 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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,) ka wa pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krako wskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki s wieżej i koperku 50 g Energia k cal 379 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 510 mg	bułka pszenna 50g , serb30g, szynka dr30g, sał ziel5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia k cal 179 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 188 mg	Energia k cal 2168 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1367 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 490 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 348 mg	ryż na mleku z bananem 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia k cal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 63 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 746 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 218 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 475 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 306 mg	bułka pszenna 50g , serb30g, szynka dr30g, sał ziel5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia k cal 179 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 188 mg	Energia k cal 2299 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 356 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1126 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,