

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) galaretką drobiową z warzywami 200 g (SEL ,) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 54 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 477 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ , GOR , GLU , SEL ,) łazanki z kapusty białej i mięsa 300 g (GLU ,) surówka z marchwi jabłka i selera 150 g (MLE , SEL ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 903 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 158 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 242 mg	jabłko pieczone 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) Szynek drob."mas.Rzem" 50 g (GOR , GLU , SEL ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 355 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 55 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 342 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	Energia kcal 2208 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 354 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1395 mg
	Łatwa strawna	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU ,) galaretką drobiową z warzywami 200 g (SEL ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 46 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 364 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE , GLU , SEL ,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU , SEL ,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE , GLU , SEL ,) surówka z marchwi jabłka i selera 150 g (MLE , SEL ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 883 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 138 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 259 mg	jabłko pieczone 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) Szynek drob."mas.Rzem" 50 g (GOR , GLU , SEL ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE ,) Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 65 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 290 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	Energia kcal 2246 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 336 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1247 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) galaretką drobiową z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 369 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 867 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 258 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	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynek drobiowy "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 378 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	Energia kcal 2386 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 85 g Węgiel wodany ogółem 313 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1263 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) galaretką drobiową z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 518 mg	płatki owsiane 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	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 932 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 35 g Węgiel wodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 257 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,) Szynek drobiowy "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 318 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 383 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	Energia kcal 1994 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 273 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1290 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretka drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 383 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 338 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 fasolo wa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) łazanki z kapusty białej i mięsa 300 g (GLU,) surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 903 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 158 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 25 g Sód 242 mg	jabłko pieczone 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,) 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 pomidora, szczypiorku i koperku 90 g Energia k cal 403 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 403 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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	Energia kcal 2178 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1317 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 200 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) galaretka drobiowa z warzy wami 200 g (SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 568 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 437 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 koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki.jablka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 883 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 259 mg	jabłko pieczone 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,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 450 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 290 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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	Energia kcal 2390 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 353 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1319 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,