

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-24 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) kiełb.krak.wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 933 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałatka z buraczka czerewonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 898 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 525 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) pasta z sera białego i papryki konserwo wej 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 325 mg	jogurt truskawkowy 150 g 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 14 mg	Energia kcal 2126 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1797 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 464 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 322 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 448 mg	jogurt truskawkowy 150 g 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 14 mg	Energia kcal 2179 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1247 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-24 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 587 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 511 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 322 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 496 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2216 kcal Białko ogółem 115 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1342 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 442 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 461 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 200 g (MLE,) Energia kcal 205 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 65 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 322 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,) bułka pszenna 80 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 519 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 436 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2287 kcal Białko ogółem 115 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1372 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-24 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kielb.krak.wp./kabanos/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 389 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 873 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia k cal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 44 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałatka z buraczka czterwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 843 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 525 mg	jabłko pieczone 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 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 razo wy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki konserwo wej 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia k cal 401 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 267 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1978 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 280 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1805 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 40 g (GOR,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 398 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 312 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 150 g (MLE,) Energia k cal 154 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 48 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki goto wane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 393 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 140 mg	jabłko pieczone 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 344 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 241 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1483 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 45 g Węgiel wodany ogółem 217 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 758 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,