

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 429 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 477 mg	budyń z ka wałkami gruszek i słoneczn. 200 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 192 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 59 mg	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 250 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami z rodzynek. 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 174 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	barszcz czerwony czysty 350 ml (SO2, MLE, SEL,) paluszki 30 g (GLU, SEZ,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid. i oliwą z oliwek 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 805 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 826 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2205 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 386 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1603 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 318 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 250 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 625 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 168 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	barszcz czerwony czysty 350 ml (SO2, MLE, SEL,) paluszki 30 g (GLU, SEZ,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 743 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 858 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2140 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 373 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1504 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-24 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 559 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 391 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 250 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 625 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 168 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 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	barszcz czerwony czysty 350 ml (SO2, MLE, SEL,) paluszki 30 g (GLU, SEZ,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 743 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 858 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2313 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 55 g Węgiel wodany ogółem 382 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1648 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 415 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 430 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z warzywami 200 g (MLE, GLU, SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 563 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 120 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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	barszcz czerwony czysty 350 ml (SO2, MLE, SEL,) paluszki 30 g (GLU, SEZ,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z kapusty pekińskiej z pomid. oli wną z oliwek 150 g kompot truska wko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 740 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 775 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 pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia k cal 2025 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 50 g Węgiel wodany ogółem 337 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1471 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 429 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 477 mg	budyń z ka wałkami gruszek i słoneczn. 200 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 192 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 59 mg	zupa kalafiora wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 250 g (MLE, GLU,) suró wka z marce wki i jabłka z rodzynk. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 615 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 174 mg	jabłko 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	barszcz czerwony czysty 350 ml (SO2, MLE, SEL,) paluszki 30 g (GLU, SEZ,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oli wą z oliwek 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 805 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 826 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2205 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 386 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1603 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 539 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 379 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	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 250 g (MLE, GLU,) suró wka z marce wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 625 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 168 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	barszcz czerwony czysty 350 ml (SO2, MLE, SEL,) paluszki 30 g (GLU, SEZ,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki goto wane 200 g marce wka goto wana 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 743 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 858 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia k cal 2274 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 392 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1564 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,