

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-24 piątek	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,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 489 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 820 mg	Smoothie pietruszkowe (pietr.jab.gru.dyn) 200 g Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 18 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. na gęsto 250 g (MLE,) jabłka zasmażane 200 g (MLE,) suró wka z march wki i jabłka z rodzynek. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 922 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 174 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 223 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,) sałatka makarono wa z mięsem drob. warzy wami i maj. 130 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 464 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 601 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 2232 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 368 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1740 mg
	Łatwo strawna	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 430 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 274 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,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ryż z warzy wami 200 g (SEL,) warzy wa duszone 80 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 253 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,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 630 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 326 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 2190 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1024 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-24, piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 476 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 334 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,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 769 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 254 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 637 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 398 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 2273 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1244 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 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 409 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 772 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 902 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 253 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany 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 30 g (GLU,) sałatka makarono wa z mięsem drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 447 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 643 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 2078 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1800 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-24 piątek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. (0 porcje))250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 332 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 633 mg	Smoothie pietruszkowe (pietr.jab.gru.dyn) 200 g Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 18 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. na gęsto 250 g (MLE,) jabłka zasmażane 200 g (MLE,) suró wka z march wki i jabłka z rodzynek. 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 922 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 174 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 223 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,) sałatka makarono wa z mięsem drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 501 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 643 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 2111 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1596 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 476 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 334 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,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) warzy wa duszone 80 g (MLE, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 769 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 254 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 710 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 400 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 2342 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1159 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,