

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, 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,) sałata zielona 20 g Energia k cal 463 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 436 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz. 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g brokuły z wody 100 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 886 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 238 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 383 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 908 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 k cal 2185 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 309 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1734 mg
	Łatwo strawna	kakao 200 ml (SOJ, 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 k cal 392 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 306 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g burački goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 799 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 223 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,) dżem truska wko wy 50 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 544 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 307 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 k cal 2168 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 988 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-25 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-25 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szyńka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 393 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 326 mg</p>	<p>kasza manna z musem truskawko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg</p>	<p>zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 799 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 223 mg</p>	<p>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</p>	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 674 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 460 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia k cal 2303 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 80 g Węgiel wodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1247 mg</p>
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 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</p>	<p>kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg</p>	<p>zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz. 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g brokuły z wody 100 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 831 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 238 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na półmiękką 50 g (JAJ,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 345 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 949 mg</p>	<p>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</p>	<p>Energia k cal 1804 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 244 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1695 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	podstawowa dziecięca	kakao 250 ml (SOJ, 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,) sałata zielona 20 g Energia k cal 463 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 436 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz. 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g brokuły z wody 100 g ćwikła z chrzanem 150 g (SOZ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 886 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 238 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	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 383 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 908 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 k cal 2164 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1733 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 445 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 284 mg	kasza manna z musem truska wko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 73 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g burački goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 799 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 223 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,) dżem truska wko wy 50 g kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 544 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 307 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 k cal 2221 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 332 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 966 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,