

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-26 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 559 mg		zupa ryżowa 350 ml (MLE, SEL,) kotlet schabo wy wieprz. 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z brokuła, kalaf., pom., gr, kukur. ogórka ś. zmaj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1004 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 368 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR,) dżem truskawkowy 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 743 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 343 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 2261 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1333 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka gotowana w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 468 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 261 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR,) dżem truskawkowy 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 523 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 2128 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 285 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1315 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-26 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 462 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 820 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 266 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) dżem truska wko wy 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 523 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2258 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 1314 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 469 mg	kasza manna z cząstkami banana 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 197 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 64 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 261 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 691 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 505 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2226 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 301 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 1453 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-26 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z roszporki 20 g Energia kcal 332 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 499 mg	kasza manna z mlekiem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa ryżowa 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z brokuła, kalaf., pom., gr., kukur. ogórka ś. zmaj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 856 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 248 mg	jabłko 250 g Energia kcal 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 40 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 720 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 2039 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 269 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1614 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszporki 10 g płatki o wsiiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 267 mg	Kasza manna z musem z banana 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 48 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marche wka gotowana 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 434 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 144 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 40 g (GOR,) dżem truskawkowy 30 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 431 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 244 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 1511 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 199 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 768 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,