

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	Podstawowa	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 313 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 388 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) naleśniki z serem białym z brzosk winią 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur z marche wki.jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g jabłka zasmażane 200 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1109 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 193 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 250 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,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 385 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 534 mg	bułka pszenna50g, masło5g, ser żółty30g,sał.ziel.5g. 1 szt (MLE,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 399 mg	Energia kcal 2197 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 363 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 1578 mg
	Łatwo strawna	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 393 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 191 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 200 g Energia kcal 69 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 4 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 880 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 252 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,) dżem brzosk winio wy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 544 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 300 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2172 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 933 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-27 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-27 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 484 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 362 mg</p>	<p>Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg</p>	<p>zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 180 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kmpot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 847 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 250 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 70 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob."mas Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 496 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 349 mg</p>	<p>bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg</p>	<p>Energia k cal 2319 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1240 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,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 270 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 488 mg</p>	<p>Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg</p>	<p>zupa grocho wa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kmpot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 977 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 255 mg</p>	<p>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</p>	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 310 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 378 mg</p>	<p>bułka pszenna 50g, masło 5g, ser żółty 30g, sał.ziel. 5g. 1 szt (MLE,) Energia k cal 221 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 399 mg</p>	<p>Energia k cal 1947 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 1528 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 308 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 447 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) naleśniki z serem białym z brzosk winią 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur z marchie wki.jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g jabłka zasmażane 200 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1109 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 193 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 250 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 200 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 374 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 534 mg	bułka pszenna50g, masło5g, ser żółty30g,sał.ziel.5g. 1 szt (MLE,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 399 mg	Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 375 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 1637 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 336 mg	Smoothie truskawkowe (zs.ml,trusk) 250 g Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 4 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 180 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marchie wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 250 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 10g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 285 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 2285 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1063 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,