

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------------|--|--|---|---|--|--|--|
| 2023-11-28 wtorek | Podstawowa | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) Pasta HUMMUS z decierzycy i a wokado 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 432 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 756 mg | Smoothie żółte (ban.jabł.pom.mi.len) 200 ml Energia kcal 201 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 11 mg | zupa ryżo wa 350 ml (MLE, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) gulasz wieprzo wy z pieczarkami 110 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 991 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 148 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 348 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,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 379 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 343 mg | jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg | Energia kcal 2172 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1552 mg |
| | Łatwo strawna | herbata z cukrem 200 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 244 mg | Smoothie żółte (ban.jabł.pom.mi.len) 200 ml Energia kcal 201 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 11 mg | zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 258 mg | jabłko gotowane 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 z cukrem 200 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 782 mg | jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg | Energia kcal 2191 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1390 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|-------------------|--|---|--|---|--|--|--|---|
| 2023-11-28 wtorek | Łatwo strawna bogatobiałkowa | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka got. w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 377 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 ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki got. wane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 258 mg | kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) poledwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 841 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 2324 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1733 mg |
| | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) Pasta HUMMUS z decierzycy i awokado 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 782 mg | budyń b. cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg | zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki got. wane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 258 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 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z oli. 70 g Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 384 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 1746 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 260 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1570 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|------------------------------------|--|---|--|---|--|---|---|
| 2023-11-28 wtorek | podstawowa dziecięca | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) Pasta HUMMUS z decierzycy i a wokado 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 432 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 756 mg | Smoothie zółte (ban.jabl.pom.mi.len) 200 ml Energia kcal 201 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 11 mg | zupa ryżo wa 350 ml (MLE, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) gulasz wieprzo wy z pieczarkami 110 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 991 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 348 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia k cal 379 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 343 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg | Energia kcal 2172 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 340 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1552 mg |
| | Łatwo strawna dla matek karmiących | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 547 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 305 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 ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 258 mg | jabłko gotowane 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 | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 649 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 842 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 pokarmo wy 0 Sód 91 mg | Energia kcal 2353 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 321 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1591 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,