

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-29 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g jabko goto wane 200 g Energia kcal 703 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 541 mg		zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z kiszanej kapusty 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 321 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z ogórka świeżego z d. z oliwek 80 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 253 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2230 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 360 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmo wy 32 g Sód 1370 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g poled wica dr. z paszki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g jabko goto wane 200 g Energia kcal 475 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 248 mg		zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 330 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 498 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2244 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 346 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 1331 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-29 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-29 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu		zupa jarzynowa z l.c./diet/ 350ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 330 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna. 50 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 413 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2240 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1336 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kasza manna z musem truskawko wym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) połud wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g jabłko goto wane 200 g Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 234 mg	zupa jarzynowa z l.c./diet/ 350ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 697 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 314 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 584 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 510 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-29 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) sałatka ryżo wa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 478 mg	kasza manna z mlekiem 250ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 52 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL ,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU ,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 743 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 343 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 b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE ,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 253 mg	chleb żytni razowy 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) szynka goto w. wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 10 g Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 12 mg	Energia kcal 2049 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1143 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE ,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ ,) połud wica dr. z paszki Nik-Pol 30 g sałata zielona 20 g jabłko goto wane 200 g Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 296 mg	kasza manna z musem truska wko wym 150 g (MLE, GLU ,) Energia kcal 149 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 44 mg	zupa jarzyno wa z l.c./dieta/ 150ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) mięso drobio we w jarzynie 80 g (MLE, SEL ,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki goto wane 80 g (GLU ,) kompot jabłko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 133 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 264 mg	drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 153 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 127 mg	Energia kcal 1486 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 43 g Węglowodany ogółem 218 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 864 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,