

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-29 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 427 mg	budyń czekoladowy z wałkami gruszkowymi i słonecz. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 235 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 70 mg	zupa jarzynowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 182 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 532 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 2264 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 344 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 1220 mg
	Łatwa strawną	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 320 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 jarzynowa z l.c. /dieta/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 287 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	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 338 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 2112 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1046 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-29 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 100 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 390 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 328 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 pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa jarzynowa z l.c /dieta/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 110 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki w cytrynie 250 ml Energia k cal 827 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 283 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 578 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 357 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 2212 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1140 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-29 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-29 środa Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE ,) konser wa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 483 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 367 mg	budyń bez 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 Sód 52 mg	zupa jarzynowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 904 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 201 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 żytni razowy 30 g (GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 532 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 2102 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 314 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 1161 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-29 środa	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) konser wa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka świeżego i szczypioru 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 550 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 426 mg	budyń czekolado wy z ka wałkami gruszkii słonecz. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 235 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 70 mg	zupa jarzynowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 792 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 182 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 żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 532 mg	deser "gerber" 125 g Energia k cal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia k cal 2127 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 15 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1214 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 696 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 448 mg	budyń czekolado wy z ka wałkami gruszkii słonecz. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 235 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 70 mg	zupa jarzynowa z l.c /dieta/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 748 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 287 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 512 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 356 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia k cal 2385 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 359 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1169 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,