

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-30 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) ketchup 20 g kielbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 861 mg	sok z pomarańczy, marchewki i jabłka 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 115 mg	zupa brokułowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) kotlet drobiowy w panierze wany 110 g (JAJ, GLU ,) ziemniaki gotowane 200 g surówka sezonoowa z kap. r. rzodkiewki, papryki i ogórka ś.w.mar.ol 150 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 825 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 331 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	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) miód naturalny 25 g szynka gotowana w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z papryki ś.więżej i koperku 50 g Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 410 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 2100 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1785 mg
	Łatwa strawna	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) poledwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE ,) Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 mg	sok z jabłka, marchewki i banana 250 ml Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 40 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 719 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 311 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	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) miód naturalny 25 g szynka gotowana w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE ,) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 376 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 2201 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1176 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-30 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połęd wica dr. "mas.R zem." 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 480 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 362 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 makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 140 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia k cal 767 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 332 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotowana w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 679 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 391 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 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 2297 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1331 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 430 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 902 mg	sok z pomarańczy, marchewki i jabłka 250 ml Energia k cal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 115 mg	zupa brokułowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka sezona z kap. r. rzodkiewki, papryki i ogórka s.w.mar.ol 150 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 656 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 271 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka gotowana w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia k cal 501 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 769 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) Energia k cal 207 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 214 mg	Energia kcal 1999 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 272 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 2276 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-30 czwartek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska 100 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 857 mg	sok z pomarańczy, marchewki i jabłka 250 ml Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 115 mg	zupa brokuła wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet drobio wy paniero wany 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka sezono wa z kap. pek., rzodkie wki, papryki i ogórka ś w.mar.ol 150 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 825 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 331 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,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 423 mg	jogurt owooco wy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1794 mg
	łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poled wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 513 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 362 mg	sok z jabłka, marchewki i banana 250 ml Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 40 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 719 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 311 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 394 mg	jogurt owooco wy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2184 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1175 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,