

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-05 piątek	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 papryki pieczonej 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 1256 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	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) naleśniki z serem białym z brzosk winią 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur z marchewki jabłka i ananasa z rodzynekami 150 g jabłka zasmażane 200 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 915 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 165 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 282 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,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol 50 g Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 908 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2148 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 353 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 2565 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 367 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) sałata zielona 20 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 246 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,) miód naturalny 25 g połędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 322 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1054 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 385 mg	budyń 250ml (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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) sałata zielona 20 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 246 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 569 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 394 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2238 kcal Białko ogółem 101 g Białko ogółem 70 g Węglowodany ogółem 312 g g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1283 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 papryki pieczonej 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 318 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 1237 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) sałata zielona 20 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 281 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 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,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol.z ol 50 g Energia kcal 501 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 949 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1855 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 279 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 2599 mg

2024-01-05 piątek

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-05 piątek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta hummus z decierzycy papryki pieczonej 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 1196 mg	sok z jabłka, marchewki i banana 250 ml Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 40 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) naleśniki z serem białym z brzosk winią 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g jabłka zasmażane 200 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 915 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 165 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 282 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol 50 g Energia kcal 538 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 908 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2113 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 358 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 2505 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 385 mg	sok z jabłka, marchewki i banana 250 ml Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 40 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) sałata zielona 20 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 246 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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,) miód naturalny 25 g połędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 629 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 337 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2244 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1087 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,