

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-07 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałata zielona 20 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 473 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 424 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 51 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) kasza gryczana got. 210 g buraczkii zasmażane 150 g (MLE, GLU,) suró wka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 885 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 314 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob 30 g (GOR, GLU,) dżem brzosk winio wy 50 g sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 405 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 342 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2203 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1225 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia k cal 403 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 5 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 300 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 51 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczkii goto wane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 872 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 12 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 225 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 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,) kielb.krak.drob 30 g (GOR, GLU,) dżem brzosk winio wy 50 g sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 506 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 318 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2220 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 989 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-07 wtorek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałata zielona 20 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 372 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 3 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 364 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) kasza gryczana got. 210 g buraczki zasmażane 150 g (MLE, GLU,) suró wka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 830 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 313 mg	jabłko 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 305 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 344 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka góto w. wp. 50 g (SÓJ, GOR, GLU,) Energia k cal 250 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 5 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 224 mg	Energia k cal 1941 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 265 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1324 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-07 wtorek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałata zielona 20 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 473 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 424 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 51 mg	zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pupet wieprzo wy 100 g (JAJ, GLU,) kasza gryczana got. 210 g buraczki zasmażane 150 g (MLE, GLU,) suró wka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 885 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 314 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy , 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob 30 g (GOR, GLU,) dżem brzosk winio wy 50 g sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 405 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 342 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. jednonienasycone ogółem 1 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2182 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1224 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia k cal 423 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 5 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 312 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 249 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 51 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml buraczki goto wane 150 g Energia k cal 913 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 235 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 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,) kielb.krak.drob 30 g (GOR, GLU,) dżem brzosk winio wy 50 g sałata zielona 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 552 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 378 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. jednonienasycone ogółem 1 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2307 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1070 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,