

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-07 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia k cal 422 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 460 mg	mus banano wo-jogurto wy z rodzynkami i słonecznikiem 250 g (MLE,) Energia k cal 288 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 102 mg	zupa ryżo wa 350 ml (MLE, SEL,) bitka ze schabu w jarz. 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g mizeria z ogórka 180 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 837 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 238 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 448 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 537 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2190 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1342 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 395 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 356 mg	mus banano wo-jogurto wy 250 g (MLE,) Energia k cal 266 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 101 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) bitka ze schabu /dieta/ w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 791 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 220 mg	jabłko pieczone 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 473 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 307 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2121 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 988 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-07 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-07 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 395 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 356 mg	mus banano wo-jogurto wy z rodzynkami i słonecznikiem 250 g (MLE,) Energia k cal 288 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 102 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) bitka ze schabu /diet/ w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 791 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 220 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	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 498 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 355 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2290 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 314 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1125 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia k cal 338 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 442 mg	mus banano wo-jogurto wy 250 g (MLE,) Energia k cal 266 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 101 mg	zupa ryżo wa 350 ml (MLE, SEL,) bitka ze schabu w jarz. 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g mizeria z ogórka 180 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 834 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 243 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,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 410 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 578 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2044 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 313 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1368 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-07 czwartek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia k cal 376 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 401 mg	mus banano wo-jogurto wy z rodzynkami i słonecznikiem 250 g (MLE,) Energia k cal 288 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 102 mg	zupa ryżo wa 350 ml (MLE, SEL,) bitka ze schabu w jarz. 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g mizeria z ogórka 180 g (MLE,) buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 837 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 238 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 448 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 537 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2144 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1282 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 395 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 356 mg	mus banano wo-jogurto wy z rodzynkami i słonecznikiem 250 g (MLE,) Energia k cal 288 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 102 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) bitka ze schabu /dieta/ w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 791 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 220 mg	jabłko pieczone 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 587 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 362 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2258 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1044 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,