

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-08 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,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g dżem truska wko wy 50 g sałata zielona 20 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 475 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 406 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 200 g (MLE,) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 70 mg	zupa pomidorowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłkami 150 g fasolka szparagowa z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 755 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 281 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 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 ryżowa z mięsem, warzywami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewką i sałatką zieloną z oliwą z oliwki 70 g Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 661 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2207 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 358 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1486 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g dżem truska wko wy 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 7 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 296 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzynowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 681 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 270 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 200 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowana w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 366 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1085 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-08 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-08 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,) jajko na miękko 50 g (JAJ,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 333 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 409 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 121 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 40 mg	zupa pomidorowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka drobiowa w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłek 150 g fasolka szparagowa z wody 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 284 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 0 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 ryżowa z mięsem, warzywami i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczypioru 50 g olej 50 g Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 661 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) Energia kcal 207 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 3 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 214 mg	Energia kcal 1898 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 56 g Węgiel wodany ogółem 296 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1613 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-08 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 10 g (MLE,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g dżem truska wko wy 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 475 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 406 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa pomodoro wa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g fasolka szparago wa z wody 100 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 771 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 282 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany 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 żytni razowy , 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g (JAJ, GÓR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 658 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2258 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 61 g Węgielwodany ogółem 371 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1501 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g dżem truska wko wy 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 7 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 296 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potra wka drobiowa w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 6 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 257 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany 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,) szynka goto w. wp. 50 g (SÓJ, GÓR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 665 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 12 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 426 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 1 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2184 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 68 g Węgielwodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1134 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,