

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) pasta hummus z decierzycy i 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 pokarmowy 9 g Sód 1256 mg	galaretka o w. z bitą śmietaną, czekoladą i mandarynkami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 181 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 5 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g kalefior z wody 100 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 476 mg	jabłko 200 g Energia kcal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i kiełbasy i koperku 50 g Energia kcal 582 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 787 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 2159 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 307 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 2533 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połędwica dr. "mas.R zem." 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 364 mg	galaretka owocowa 250 g Energia kcal 0 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 0 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	zupa jarzynowa z l.c. /dieta/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 724 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 373 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 413 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1158 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr."mas.R zem." 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia k cal 512 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 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 pokarmo wy 0 Sód 92 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 724 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 373 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 pokarmo wy 0 Sód 91 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 (SOJ, GÓR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 673 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 431 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 2310 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 28 g Sód 1354 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 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 k cal 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. 200 ml (MLE , GLU ,) Energia k cal 110 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 42 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ , MLE , GLU , SEL ,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ , GLU ,) sos jarzyno wy 50 g (MLE , GLU , SEL ,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora,ogórka kisz. grozdku i jajka z maj. 150 g (JAJ , GOR ,) kalfior z wody 100 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 801 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 476 mg	jabłko 200 g Energia kcal 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 pytl. 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 40 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) ser żółty 30 g (MLE ,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ , GOR , GLU ,) sałatka z papryki s wieżej i koperku 50 g Energia k cal 498 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 768 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 1920 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 296 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 43 g Sód 2532 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) pasta hummus z decierzycy i 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 pokarmowy 9 g Sód 1256 mg	galaretka o w. z bitą śmietaną, czekoladą i mandarynkami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 181 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 5 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kalafior z wody 100 g kompot truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 476 mg	jabłko 200 g Energia kcal 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i siewki i koperku 50 g Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 728 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 2113 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 2473 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połędwica dr. "mas.R zem." 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 624 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 382 mg	galaretka o w. z bitą śmietaną, czekoladą i mandarynkami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 181 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 5 mg	zupa jarzynowa z l.c. /dieta/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki wy z cytryną 250 ml Energia kcal 724 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 373 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 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 bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 334 mg	zsiadłe mleko 300 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 5 mg	Energia kcal 2274 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 340 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1103 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,