

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) Szyńka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 466 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 416 mg	Smoothie gruszkowe (gru.ban.jab.) 250 g Energia kcal 231 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 mg	zupa ogórko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) bitka ze schabu w jarz. 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 880 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 640 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 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia k cal 429 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 349 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2202 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1420 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) Szyńka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 474 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 332 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab wjarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 782 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 220 mg	jabłko pieczone 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 połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 591 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 361 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2135 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 920 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-09 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 595 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 405 mg	budyń 250ml (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 ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 782 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 220 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,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 463 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 375 mg	maślanka 300 g Energia k cal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2244 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1183 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,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 430 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 419 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa ogórko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) bitka ze schabu w jarz. 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 877 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 644 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,) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia k cal 319 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 388 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 1832 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 250 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1456 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE ,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 440 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 368 mg	Smoothie gruszkowe (gru.ban.jab.) 250 g Energia kcal 231 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 mg	zupa ogórko wa z ryżem 350ml (MLE, SEL ,) bitka ze schabu w jarz. 120 g (GLU, SEL ,) ziemniaki goto wane 200 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR ,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 880 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 640 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 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) miód naturalny 25 g połud wica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia k cal 429 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 349 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2176 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1372 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bulka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE ,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU ,) Energia k cal 640 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 414 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL ,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL ,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 782 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 220 mg	jabłko pieczone 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 bulka pszenna 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) miód naturalny 25 g połud wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU ,) Energia k cal 557 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 339 mg	maślanka 300 g Energia kcal 113 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 980 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,