

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-09 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------------|--|--|---|--|---|---|---|
| 2023-12-09 sobota | Podstawowa | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kielbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 100 g sałata zielona 20 g Energia kcal 541 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 422 mg | budyń czekoladowy z wałkami gruszkowymi i słonecz. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 235 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 70 mg | zupa kalafiorowa z ziemniakami i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapusty kiszzonej 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 681 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 230 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 497 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 594 mg | jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg | Energia kcal 2124 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 329 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1411 mg |
| | Łatwa strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 294 mg | budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 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 | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 880 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 252 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 bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 285 mg | jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg | Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1018 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-09 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|-------------------|--|---|---|---|--|--|--|---|
| 2023-12-09 sobota | Łatwo strawna bogatobiałkowa | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 524 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 367 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml Energia k cal 864 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 252 mg | kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 520 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 387 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 | Energia kcal 2299 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1263 mg |
| | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanowa/ | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kielbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 455 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 402 mg | budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg | zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki, jabłka i selera 180 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 820 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 288 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 414 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 576 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 | Energia kcal 1996 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 276 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1412 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-09 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|------------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| 2023-12-09 sobota | podstawowa dziecięca | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kielbasa podlaska 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 90 g sałata zielona 20 g Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 422 mg | budyń czekoladowy z wałkami gruszkowymi i słonecz. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 235 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 70 mg | zupa kalafiorowa z ziemniakami i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapusty kiszzonej 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchewką i selerem 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 681 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 230 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 497 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 594 mg | jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg | Energia kcal 2122 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 329 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1410 mg |
| | Łatwo strawna dla matek karmiących | ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 385 mg | budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 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 | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewką i jabłkami 180 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 888 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 272 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,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 345 mg | jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg | Energia kcal 2380 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 346 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1188 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,