

Jadłospisy tygodniowe w dniu 07.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
07.07.2024 niedziela	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g Witamina C 56 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 409 mg	Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g Witamina C 10 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarżyna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 871 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g Witamina C 125 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 365 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 5 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 506 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg
	Łatwostrawna	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 296 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 5 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 238 mg	Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g Witamina C 10 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g Witamina C 79 mg Błonnik pokarmowy 13 g Sód 318 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) polewica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g dżem brzoskwinowy 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 282 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg
	Łatwostrawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 309 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 298 mg	Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g Witamina C 10 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g Witamina C 79 mg Błonnik pokarmowy 13 g Sód 318 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) polewica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g Witamina C 19 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 352 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 07.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
07.07.2024 niedziela	Podstawowa	Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 29 g Witamina C 226 mg Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1447 mg
	Łatwo strawna	Energia kcal 2189 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 30 g Witamina C 126 mg Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1005 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Energia kcal 2267 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 32 g Witamina C 114 mg Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1222 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 07.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
07.07.2024 niedziela Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka gotow. wp./kabanos/ 50 g (SOJ , GOR , GLU ,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 304 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g Witamina C 54 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 349 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE ,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU , SEL ,) udko w jarzynie 200 g (MLE , SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzynna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ , GOR ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 816 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g Witamina C 125 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 364 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU ,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ , GOR ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 250 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 446 mg	kefir 220 g (MLE ,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg
podstawowa dzięcięca	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE , GLU ,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka gotow. wp./kabanos/ 50 g (SOJ , GOR , GLU ,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g Witamina C 56 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 328 mg	Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (MLE ,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g Witamina C 10 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU , SEL ,) udko w jarzynie 200 g (MLE , SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g sur. wielowarzynna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ , GOR ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 923 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g Witamina C 135 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 369 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 g Witamina C 21 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE , GLU ,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU ,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ , GOR ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 5 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 506 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g Witamina C 39 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 07.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

SUMA	
07.07.2024 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/
	Energia kcal 1686 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 224 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 22 g Witamina C 214 mg Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1291 mg
	podstawowa dziecięca
	Energia kcal 2123 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 37 g Witamina C 279 mg Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1296 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 07.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
07.07.2024 niedziela	BEZGLUTENOWA	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE ,) kielb.drob.wieprz.szynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 50 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g Witamina C 54 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 3 mg	kasza jaglana z musem jab.i cynamonem/bezgl/ 200 g (MLE ,) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g Witamina C 8 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 70 mg	zupa jarzynowa z mak./bezgl/ zab. 350 ml (MLE , SEL ,) udko w jarzynie 200 g (MLE , SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzynna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ , GOR ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 910 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g Witamina C 124 mg Błonnik pokarmowy 13 g Sód 318 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ , GOR ,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g płatki owsiane na ml./bezgl/ 200 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 5 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 8 g Sód 165 mg	kefir 220 g (MLE ,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 07.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

07.07.2024 niedziela	BEZGLUTENOWA	SUMA
		Energia kcal 2167 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 28 g Witamina C 221 mg Błonnik pokarmowy 34 g Sód 635 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,