

Jadłospisy tygodniowe w dniu 08.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
08.07.2024.poniedziałek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 500 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 15 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1269 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną, czekoladą i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 248 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 12 mg	zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) bigos z kapusty i mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g Witamina C 198 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 161 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	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka makaronowa z mi. drob. warz. yw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 11 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 625 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną, czekoladą i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 248 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 12 mg	zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g Witamina C 97 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 260 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,) szynka gotow. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 311 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 400 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	zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g Witamina C 107 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 265 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) szynka gotow. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g Witamina C 7 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 425 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg

		SUMA
08.07.2024 poniedziałek	Podstawowa	Energia kcal 2232 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 32 g Witamina C 234 mg Błonnik pokarmowy 29 g Sód 2073 mg
	Łatwo strawna	Energia kcal 2216 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 33 g Witamina C 138 mg Błonnik pokarmowy 22 g Sód 955 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Energia kcal 2259 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 34 g Witamina C 137 mg Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1274 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 08.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
08.07.2024 poniedziałek	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 , ser żółty 30 g (MLE , Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL , sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 13 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1262 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU , Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL , bigos z kapusty i mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL , ziemniaki gotowane 250 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g Witamina C 208 mg Błonnik pokarmowy 16 g Sód 166 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 50 g (GLU , chleb żytni razowy 40 g (GLU , sałatka makaronowa z mi. drob.warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU , sałata zielona 20 g Energia kcal 432 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 11 mg Błonnik pokarmowy 7 g Sód 666 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE , Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg
	podstawowa dziękująca	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU , chleb żytni razowy 30 g (GLU , masło 10 g (MLE , ser żółty 30 g (MLE , Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL , sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 15 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1281 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną, czekoladą i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ , Energia kcal 248 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 12 mg	zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL , bigos z kapusty i mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL , ziemniaki gotowane 200 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g Witamina C 198 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 161 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 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU , chleb żytni razowy 30 g (GLU , sałatka makaronowa z mi. drob.warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU , sałata zielona 20 g Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 11 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 625 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 08.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

08.07.2024 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	SUMA
	podstawowa dziecięca	<p>Energia kcal 2028 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 30 g Witamina C 241 mg Błonnik pokarmowy 30 g Sód 2240 mg</p>
		<p>Energia kcal 2231 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 33 g Witamina C 230 mg Błonnik pokarmowy 28 g Sód 2084 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 08.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
08.07.2024 poniedziałek	BEZGLUTENOWA	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kurczak z bobrownik Nik- Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 200 ml (MLE,) Energia kcal 567 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g Witamina C 5 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 592 mg	budyń/ bezgl/ 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa koperkowa z ryżem /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka got. /bezgl/ 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g Witamina C 97 mg Błonnik pokarmowy 14 g Sód 260 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. jasny Belviten 80 g sałatka makaronowa z szynką dr. z maj./bezgl/ 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g Witamina C 11 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 472 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 szt Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 08.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

08.07.2024 poniedziałek	BEZGLUTENOWA	SUMA
		Energia kcal 2276 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 364 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 25 g Witamina C 132 mg Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1402 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,