

Jadłospisy tygodniowe w dniu 09.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
09.07.2024 wtorek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z majz ziel.pietr 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki, szczypioru i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 489 mg	Smoothie zielone (aw.kiw.ban.szpin.sl) 250 g Energia kcal 278 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 62 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 14 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet drobiowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g surówka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 1060 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 186 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g Witamina C 73 mg Błonnik pokarmowy 24 g Sód 402 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,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 433 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
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g kurczak z bobrownik Nik- Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 289 mg	płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 58 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobiowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 153 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g Witamina C 67 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 312 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	kawa 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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 610 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 14 g Witamina C 21 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 410 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
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 80 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kurczak z bobrownik Nik- Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 452 mg	płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 58 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobiowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 153 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g Witamina C 67 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 312 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	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g Witamina C 19 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 323 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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 09.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
09.07.2024 wtorek	Podstawowa	Energia kcal 2243 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 356 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 23 g Witamina C 174 mg Błonnik pokarmowy 42 g Sód 1433 mg
	Łatwo strawna	Energia kcal 2230 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 33 g Witamina C 116 mg Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1163 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Energia kcal 2184 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 33 g Witamina C 94 mg Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1311 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 09.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
09.07.2024 wtorek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU), chleb żytni razowy 40 g (GLU), pasta z jajka i pieczarek marynowanych z majz ziel.pietr 80 g (JAJ, GOR), sałatka z rzodkiewki, szczypioru i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 274 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 482 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU), Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL), pulpet drobiowy 100 g (JAJ, GLU), sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL), peczak got. 210 g buraczki gotowane 150 g (GLU), surówka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL), kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 1005 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 172 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g Witamina C 73 mg Błonnik pokarmowy 24 g Sód 402 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), masło 10 g (MLE), pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE), sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 361 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 474 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 dziecięca	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU), chleb pszenno-żytni 50 g (GLU), chleb żytni razowy 30 g (GLU), masło 10 g (MLE), dżem truskawkowy 50 g kurczak z bobrownik Nik- Pol /bezglut/ 50 g (GOR), sałatka z rzodkiewki, szczypioru i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 261 mg	Smoothie zielone (aw.kiw.ban.szpin.sl) 250 g Energia kcal 278 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 62 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 14 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL), pulpet drobiowy 100 g (JAJ, GLU), sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL), peczak got. 210 g buraczki gotowane 150 g (GLU), surówka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL), kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 1060 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 186 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g Witamina C 73 mg Błonnik pokarmowy 24 g Sód 402 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), masło 10 g (MLE), pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE), sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 433 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg

09.07.2024 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	SUMA
	podstawowa dziecięca	<p>Energia kcal 1947 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 22 g Witamina C 112 mg Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1505 mg</p>
		<p>Energia kcal 2226 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 25 g Witamina C 178 mg Błonnik pokarmowy 43 g Sód 1114 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 09.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
09.07.2024 wtorek	BEZGLUTENOWA	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE ,) dżem truskawkowy 50 g kurczak z bobrownik Nik- Pol /bezglut/ 50 g (GOR ,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g Witamina C 8 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 12 mg	Smoothie zielone (aw.kiw.ban.szpin.sl) 250 g Energia kcal 278 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 62 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 14 mg	zupa ziemniaczana /bezgl/ 350 ml (MLE, SEL ,) pulpet drob. /bezgl/ 100 g (JAJ, GLU ,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU ,) surówka z selera,jablka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 908 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 167 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g Witamina C 122 mg Błonnik pokarmowy 22 g Sód 336 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 bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na ml. /bezgl/ 200 ml (MLE ,) Energia kcal 537 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g Witamina C 18 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 163 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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 09.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
09.07.2024 wtorek	BEZGLUTENOWA	Energia kcal 2316 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 368 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 25 g Witamina C 232 mg Błonnik pokarmowy 44 g Sód 621 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,