

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 10.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
10.07.2024, środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z szynką drob.warzywami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g Witamina C 15 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 660 mg	kisiel z kawałkami gruszki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GLU, SEL,</b> ) makaron razowy z serem białym i boczkiem 300 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z d. 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g Witamina C 147 mg Błonnik pokarmowy 50 g Sód 209 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 ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 398 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotow. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 343 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 297 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	zupa grysikowa diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g Witamina C 79 mg Błonnik pokarmowy 13 g Sód 226 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 ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 681 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 14 g Witamina C 7 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 416 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) szynka gotow. wp./kabanos/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurudziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 375 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	zupa grysikowa diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z pomidora bez skórki 150 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 750 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g Witamina C 110 mg Błonnik pokarmowy 15 g Sód 237 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 575 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g Witamina C 7 mg Błonnik pokarmowy 3 g Sód 414 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 10.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
10.07.2024, środa	Podstawowa	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 118 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 359 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 24 g Witamina C 190 mg Błonnik pokarmowy 67 g Sód 1528 mg
	Łatwo strawna	Energia kcal 2170 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 33 g Witamina C 104 mg Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1198 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Energia kcal 2263 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 32 g Witamina C 133 mg Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1420 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 10.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
10.07.2024 środa Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ), chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), sałatka makaronowa z szynką dr. warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ</b> , <b>GOR</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 627 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemni. 350 ml ( <b>SOJ</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), mięso wieprzowe w jarzynie 110 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki i jabłka 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z d. 150 g kompot truskawkowo-borówkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 879 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g Witamina C 189 mg Błonnik pokarmowy 20 g Sód 268 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 ( <b>GLU</b> ), chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), sałata zielona 20 g Energia kcal 280 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 337 mg	chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ), masło 5 g ( <b>MLE</b> ), poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałata zielona 20 g Energia kcal 183 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 214 mg
podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ), chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), sałatka ryżowa z szynką drob. warzywami i maj. 150 g ( <b>JAJ</b> , <b>GOR</b> ), sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 513 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 600 mg	kisiel z kawałkami gruszki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemni. 350 ml ( <b>SOJ</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), makaron razowy z serem białym i boczką 200 g ( <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ), surówka z marchewki i jabłka 150 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z d. 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 560 kcal Białko ogółem 51 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g Witamina C 147 mg Błonnik pokarmowy 38 g Sód 197 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 ( <b>GLU</b> ), chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> ), Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g Witamina C 5 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 430 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 10.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		<b>SUMA</b>
10.07.2024 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	Energia kcal 1930 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 25 g Witamina C 220 mg Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1450 mg
	podstawowa dziecięca	Energia kcal 2122 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 376 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 20 g Witamina C 186 mg Błonnik pokarmowy 56 g Sód 1488 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 10.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
10.07.2024, środa	BEZGLUTENOWA	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Bel viten 80 g sałatka makaronowa z szynką dr. z maj./bezgl/ 150 g ( <b>JAJ, GÓR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 595 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g Witamina C 9 mg Błonnik pokarmowy 7 g Sód 472 mg	kisiel /bezgl/ 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 Witamina C 0 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	zupa ziemniaczana /bezgl/ 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol.z.d. 150 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 887 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g Witamina C 144 mg Błonnik pokarmowy 18 g Sód 265 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/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Bel viten 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g ( <b>GÓR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 681 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 6 g Sód 140 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 10.07.2024 KUCHNIA OGÓLNA*

10.07.2024, środa	BEZGLUTENOWA	<b>SUMA</b>
		Energia kcal 2375 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 387 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 25 g Witamina C 193 mg Błonnik pokarmowy 36 g Sód 944 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,