

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2020-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-24 wtorek	Dieta ciężarnych tr.I	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy , 60 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g południca drob. "Wasąg" 30 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka świeżego, cebuli i koperku 80 g Energia kcal 409 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 465 mg	ryż z jabłkami i cynamonem 200 g (MLE,) Energia kcal 297 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 59 mg	zupa grysikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz. 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g kapusta duszona 200 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 815 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 291 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną, truskawkami i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 5 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 60 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. "Wasąg" 40 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 553 mg	Energia kcal 2001 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1373 mg
	Dieta ciężarnych tr.II	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g południca drob. "Wasąg" 30 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka świeżego, cebuli i koperku 80 g Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 483 mg	ryż z jabłkami i cynamonem 230 g (MLE,) Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 68 mg	zupa grysikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz. 130 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 300 g kapusta duszona 200 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 301 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną, truskawkami i biszkoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 5 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. "Wasąg" 50 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 654 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 637 mg	Energia kcal 2358 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 363 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1494 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2020-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-24 wtorek	Dieta ciężarnych tr.III	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 20 g (GLU,) bułka pszenna weka. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g polędwica drob. "Wasąg" 30 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatkaz ogórka świeżego, cebuli i koperku 80 g Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 524 mg	ryż z jabłkami i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 74 mg	zupa grysikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz. 130 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 300 g kapusta duszona 200 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 301 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną, truskawkami i biskoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 5 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 60 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. "Wasąg" 50 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Pomarańcza 240 g Energia kcal 705 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 670 mg	Energia kcal 2466 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 400 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1573 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2020-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-24 wtorek	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 110 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g polędwica drob. "Wasąg" 30 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 525 mg	ryż z jabłkami i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 74 mg	zupa grysikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pieczeń dietetyczna ze schabu w sosie jarz. 130 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 300 g kapusta duszona 200 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 862 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 303 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną, truskawkami i biskoptami 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 5 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. "Wasąg" 50 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Pomarańcza 240 g Energia kcal 731 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 656 mg	Energia kcal 2539 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 407 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1563 mg