

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 30.12.2021 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
30.12.2021 czwartek	Dieta ciężarnych tr. I	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb żytni razowy , 50 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.wp. "Kabanos" 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 518 mg	sok pomarańczowy (gotowy) 250 ml paluszki 30 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 521 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 100 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) kalafior z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 255 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną i borówkami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 48 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 16 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb żytni razowy , 50 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Kurczak got. "Cedrob" 30 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 545 mg	Energia kcal 2018 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1855 mg
	Dieta ciężarnych tr. II	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.wp. "Kabanos" 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 554 mg	sok pomarańczowy (gotowy) 250 ml paluszki 30 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 521 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) kalafior z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 936 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 140 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 263 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną i borówkami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 48 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 16 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 40 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Kurczak got. "Cedrob" 30 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 630 mg	Energia kcal 2351 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1984 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 30.12.2021 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
30.12.2021 czwartek	Dieta ciężarnych tr.III	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pyl. 30 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna weka . 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.wp. "Kabanos" 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 461 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 522 mg	sok pomarańczowy (gotowy) 250 ml paluszki 35 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Energia kcal 309 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 607 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ćwikla z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) kalafior z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 936 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 140 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 263 mg	galaretko owocowa z bitą śmietaną i borówkami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 48 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 16 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb żytni razowy. 50 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Kurczak got. "Cedrob" 30 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurudziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) sok bobo frut 175 ml Energia kcal 701 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 672 mg	Energia kcal 2456 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 365 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 2080 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynkowa z fileta drob. "Nik-Pol" 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 595 mg	sok pomarańczowy (gotowy) 250 ml paluszki 40 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Energia kcal 339 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 693 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki gotowane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 225 mg	galaretko owocowa z bitą śmietaną i borówkami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) Energia kcal 48 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 16 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Kurczak got. "Cedrob" 30 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurudziana na mleku 330 ml ( <b>MLE,</b> ) sok bobo frut 175 ml Energia kcal 727 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 676 mg	Energia kcal 2542 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 382 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 2205 mg