

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 02.01.2022 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
02.01.2022 niedziela	Dieta ciężarnych tr.I	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy , 50 g ( <b>GLU</b> , bułka pszenna weka . 30 g ( <b>GLU</b> , masło 10 g ( <b>MLE</b> , Szynka drob. z pasieki "Nik-Pol" 50 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL</b> , sałatka z papryki świeżej 50 g Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 438 mg	płatki ows. na mleku z bananem 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> , Energia kcal 206 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 41 mg	rosół z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, GLU, SEL</b> , udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL</b> , ziemniaki goto wane 250 g surówka z selera.jablka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL</b> , marchewka goto wana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 816 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 501 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną, truskawkami i biszkoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> , 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	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy , 50 g ( <b>GLU</b> , bułka pszenna 30 g ( <b>GLU</b> , masło 10 g ( <b>MLE</b> , pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU</b> , sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurudziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> , Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 483 mg	Energia kcal 2001 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1469 mg
	Dieta ciężarnych tr.II	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> , chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> , chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> , bułka pszenna 40 g ( <b>GLU</b> , masło 10 g ( <b>MLE</b> , Szynka drob. z pasieki "Nik-Pol" 50 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL</b> , sałatka z papryki świeżej 50 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU</b> , Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 647 mg	płatki ows. na mleku z bananem 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> , Energia kcal 206 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 41 mg	rosół z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, GLU, SEL</b> , udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL</b> , ziemniaki goto wane 300 g surówka z selera.jablka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL</b> , marchewka goto wana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 504 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną, truskawkami i biszkoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> , 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 ( <b>MLE, GLU</b> , chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU</b> , bułka pszenna 40 g ( <b>GLU</b> , masło 10 g ( <b>MLE</b> , pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU</b> , sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurudziana na mleku 230 ml ( <b>MLE</b> , Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 570 mg	Energia kcal 2369 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1768 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 02.01.2022 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
02.01.2022 niedziela	Dieta ciężarnych tr.III	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 40 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna weka . 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki "Nik-Pol" 50 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z papryki świeżej 50 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 578 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 664 mg	płatki ows. na mleku z bananem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 206 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 41 mg	rosół z l.c. 350 ml ( <b>JAJ, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 300 g surówka z selera.jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) marchewka goto wana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 504 mg	galaretko owo cowa z bitą śmietaną, truskawkami i biszkoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni pytl. 60 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurudziana na mleku 220 ml ( <b>MLE,</b> ) jogurt naturalny 175 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 706 mg	Energia kcal 2476 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 361 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1921 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 110 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki "Nik-Pol" 50 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 654 mg	płatki ows. na mleku z bananem 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 206 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 41 mg	zupa jarzynowa z l.c /dieta./ 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) udko w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki goto wane 300 g marchewka goto wana 150 g sałata zielona ze śmietaną 70 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 559 mg	galaretko owo cowa z bitą śmietaną, truskawkami i biszkoptami 250 g ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 110 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurudziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) jogurt naturalny 175 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 797 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 726 mg	Energia kcal 2527 kcal Białko ogółem 117 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1985 mg