

Jadłospisy tygodniowe w dniu 03.01.2022 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
03.01.2022 poniedziałek	Dieta ciężarnych tr.I	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) bułka pszenna 30 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynkowa z fileta drob. "Nik-Pol" 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 519 mg	grysik z dżemem brzoskwiniowym 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 231 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 55 mg	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 327 mg	kisiel z kawałkami gruszki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy , 50 g (GLU,) bułka pszenna weka . 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem ,warzwami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 471 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 579 mg	Energia kcal 2000 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1482 mg
	Dieta ciężarnych tr.II	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) bułka pszenna 30 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynkowa z fileta drob. "Nik-Pol" 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 560 mg	grysik z dżemem brzoskwiniowym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 69 mg	barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 837 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 340 mg	kisiel z kawałkami gruszki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem ,warzwami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 330 ml (MLE,) Energia kcal 724 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 674 mg	Energia kcal 2356 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 374 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1646 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 03.01.2022 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
03.01.2022 poniedziałek	Dieta ciężarnych tr.III	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynkowa z fileta drob. "Nik-Pol" 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 596 mg	gryzik z dżemem brzoskwiniowym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 69 mg	barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 837 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 340 mg	kisiel z kawałkami gruszki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy. 40 g (GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem ,warz wami z maj 130 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) deser "gerber" 125 g Energia kcal 781 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 711 mg	Energia kcal 2467 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 380 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1719 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 110 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynkowa z fileta drob. "Nik-Pol" 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 541 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 603 mg	gryzik z dżemem brzoskwiniowym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 69 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 870 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 304 mg	kisiel z kawałkami gruszki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka wieprz. "Kabanos" 50 g (SOJ, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) deser "gerber" 125 g Energia kcal 785 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 661 mg	Energia kcal 2550 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 401 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1639 mg