

Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.01.2022 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
01.01.2022 sobota	Dieta ciężarnych tr.I	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) ketchup 20 g kiełb. wędzona "Kabanos" 100 g (SOJ, GLU ,) sałatka z ogórka świeżego, koperku i oliwy z ol. 80 g Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 487 mg	mus bananowo-jogurto w y z rodzynkami 200 g (MLÉ ,) Energia kcal 230 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 83 mg	zupa brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL ,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL ,) ziemniaki goto wane 250 g sur. wielowarzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR ,) buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 758 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 290 mg	kasza kukurydziana z gruszką i pest.dyni 200 g (MLE ,) Energia kcal 239 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 60 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) chleb żytni razowy , 50 g (GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) Kurczak got. "Cedrob" 50 g (SOJ, JAJ, MLÉ, GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 525 mg	Energia kcal 2014 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1445 mg
	Dieta ciężarnych tr.II	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 50 g (GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) ketchup 20 g kiełb. wędzona "Kabanos" 100 g (SOJ, GLU ,) sałatka z ogórka świeżego, koperku i oliwy z ol. 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 601 mg	mus bananowo-jogurto w y z rodzynkami 250 g (MLÉ ,) Energia kcal 287 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 103 mg	zupa brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL ,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL ,) ziemniaki goto wane 300 g sur. wielowarzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR ,) buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 294 mg	kasza kukurydziana z gruszką i pest.dyni 250 g (MLE ,) Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU ,) bułka pszenna 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) Kurczak got. "Cedrob" 50 g (SOJ, JAJ, MLÉ, GOR, GLU, SEL ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 487 mg	Energia kcal 2376 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 356 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1560 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.01.2022 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
01.01.2022 sobota	Dieta ciężarnych tr.III	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU</i> ,) chleb pszenno-żytni pyl. 30 g (<i>GLU</i> ,) bułka pszenna weka . 30 g (<i>GLU</i> ,) ketchup 20 g kiełb. wędzona "Kabanos" 100 g (<i>SOJ, GLU</i> ,) sałatka z ogórka świeżego, koperku i oliwy z ol. 80 g kasza manna na mleku 230 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) Energia kcal 643 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 616 mg	mus bananowo-jogurto w y z rodzajnikami 250 g (<i>MLE</i> ,) Energia kcal 287 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 103 mg	zupa brokułowa z ryżem 350 ml (<i>MLE, SEL</i> ,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (<i>MLE, SEL</i> ,) ziemniaki goto wane 300 g buraczki gotowane 150 g sur. wielowarzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (<i>JAJ, GOR</i> ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 294 mg	kasza kukurydziana z gruszką i pest.dyni 200 g (<i>MLE</i> ,) Energia kcal 239 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 60 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU</i> ,) bułka pszenna 50 g (<i>GLU</i> ,) masło 10 g (<i>MLE</i> ,) Kurczak got. "Cedrob" 50 g (<i>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL</i> ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Pomarańcza 240 g Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 609 mg	Energia kcal 2479 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 384 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1682 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) bułka pszenna 100 g (<i>GLU</i> ,) masło 10 g (<i>MLE</i> ,) miód naturalny 25 g szynkowa z fileta drob. "Nik-Pol" 30 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) Energia kcal 761 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 612 mg	mus bananowo-jogurto w y z rodzajnikami 250 g (<i>MLE</i> ,) Energia kcal 287 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 103 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (<i>MLE, SEL</i> ,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (<i>MLE, SEL</i> ,) ziemniaki goto wane 300 g buraczki gotowane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (<i>MLE</i> ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 224 mg	kasza kukurydziana z gruszką i pest.dyni 250 g (<i>MLE</i> ,) Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) bułka pszenna 100 g (<i>GLU</i> ,) masło 10 g (<i>MLE</i> ,) Kurczak got. "Cedrob" 50 g (<i>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL</i> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Pomarańcza 240 g Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 543 mg	Energia kcal 2535 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 410 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1557 mg