

Jadłospisy tygodniowe w dniu 31.12.2021 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
31.12.2021 piątek	Dieta ciężarnych tr.I	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy , 40 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 434 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 475 mg	budyń z kawałkami gruszki i słoneczn. 200 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 212 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 59 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g marchewka goto wana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 321 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.st.mi) 200 g (MLE,) Energia kcal 208 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 81 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy , 50 g (GLU,) bułka pszenna 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g szynka wieprz. "Kabanos" 30 g (SOJ, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 200 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 515 mg	Energia kcal 2039 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1452 mg
	Dieta ciężarnych tr.II	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 557 mg	budyń z kawałkami gruszki i słoneczn. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 266 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 74 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 300 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g marchewka goto wana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 332 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.st.mi) 250 g (MLE,) Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 102 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 60 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g szynka wieprz. "Kabanos" 30 g (SOJ, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 624 mg	Energia kcal 2368 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 361 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1688 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 31.12.2021 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
31.12.2021 piątek	Dieta ciężarnych tr.III	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 511 mg	budyń z kawałkami gruszki i słoneczn. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 266 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 74 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 300 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g marchewka goto wana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 332 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.st.mi) 250 g (MLE,) Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 102 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,) dżem truskawkowy 50 g szynka wieprz. "Kabanos" 30 g (SOJ, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 680 mg	Energia kcal 2468 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 366 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1698 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 541 mg	budyń z kawałkami gruszki i słoneczn. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 266 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 74 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 300 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) marchewka goto wana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 611 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 294 mg	Smoothie białe (ban.jab.jogu.st.mi) 250 g (MLE,) Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 102 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truskawkowy 50 g szynka wieprz. "Kabanos" 30 g (SOJ, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 240 ml (JAJ, MLE, GLU,) kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 667 mg	Energia kcal 2536 kcal Białko ogółem 116 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 377 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1677 mg