

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-01 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy. 70 g (GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) Sałatka z pomidora i papryki z koper. 80 g	jogurt naturalny 160 g (MLE,)	zupa ogórko wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 300 g bukiet z warzyw z wody 150 g ćwikla z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	jabłko 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy, 50 g (GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,)		Wartość netto 113 z? Wartość brutto 119 z? Energia kcal 2112 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 306 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1778 mg
	Łatwo strawna	ka wa 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	jogurt naturalny 160 g (MLE,)	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 300 g buraczki gotowane 150 g surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	jabłko gotowane 250 g	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,)		Wartość netto 150 z? Wartość brutto 159 z? Energia kcal 2149 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 312 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1378 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 120 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,)	jogurt naturalny 160 g (MLE,)	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 300 g buraczki gotowane 150 g surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,)		Wartość netto 206 z? Wartość brutto 219 z? Energia kcal 2267 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 326 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1597 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-01 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-01 środa Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) Sałatka z pomidora i papryki z koper. 80 g	kefir 220 g (MLE,)	zupa ogórko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 300 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) bukiet z warzyw z wody 120 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml	jabłko 250 g	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,)	Wartość netto 247 z? Wartość brutto 261 z? Energia kcal 1981 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 276 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1749 mg
podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 80 g (MLE,) Sałatka z pomidora i papryki z koper. 80 g	jogurt owoce wy 160 g (MLE,)	zupa ogórko wa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 300 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) bukiet warzy w z wody z bulgą tartą 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	jabłko 200 g	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy , 50 g (GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,)	Wartość netto 95 z? Wartość brutto 100 z? Energia kcal 2147 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 307 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1722 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-01	środa	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 120 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,)	jogurt naturalny 160 g (MLE,)	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 300 g buraczki goto wane 150 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	jabłko gotowane 250 g	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 120 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,)		Wartość netto 178 z? Wartość brutto 189 z? Energia kcal 2320 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 341 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1560 mg