

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-02 czwartek	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z oliwy 80 g	kisiel z tartym jabłkiem i rodzynkami 200 g	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g marchewka z masłem z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) sur. wielowarzywna z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml	jabłko gotowane 200 g	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotowana w. wp. 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,)	kefir 220 g (MLE,)	Wartość netto 81 z? Wartość brutto 86 z? Energia kcal 2198 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 350 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 1376 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g	kisiel z tartym jabłkiem i rodzynkami 250 g	zupa jarzynowa z ziemn. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną 200 ml	jabłko gotowane 200 g	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 80 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotowana w. wp. 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,)	kefir 220 g (MLE,)	Wartość netto 128 z? Wartość brutto 135 z? Energia kcal 2240 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 340 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1318 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 80 g (GLU,) Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,)	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	zupa jarzynowa z ziemn. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml	jogurt naturalny 160 g (MLE,)	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowana w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,)	kefir 220 g (MLE,)	Wartość netto 141 z? Wartość brutto 151 z? Energia kcal 2284 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 317 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1389 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-02 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-02 czwartek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 65 g (GLU,) chleb żytni razowy 25 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g	płatki o wsiąnię z ml. 250 ml (MLE, GLU,)	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sur. wiele warzyw z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml	jabłko gotowane 200 g	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 75 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) polędwica dr."mas.Rzem." 50 g	Wartość netto 243 z? Wartość brutto 257 z? Energia kcal 2046 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 309 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1438 mg
podstawowa dziecięca	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g	kisiel z tartym jabłkiem i rodzynkami 200 g	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g marchewka z ziel. pietr. z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) sur. wiele warzyw z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot truskawki z cytryną 250 ml	jabłko 200 g	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotowa w. wp. 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,)	kefir 220 g (MLE,)	Wartość netto 91 z? Wartość brutto 97 z? Energia kcal 2155 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 340 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1203 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-02	czwartek	Łatwo strawna dla matek karmiących						
		kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,)	kisiel z tartym jabłkiem i rodzynkami 250 g	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobio wy z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną 250 ml	jabłko gotowane 200 g	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotow. wp. 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 270 ml (MLE, GLU,)	kefir 220 g (MLE,)	Wartość netto 142 z? Wartość brutto 150 z? Energia kcal 2389 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 366 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1434 mg