

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-03 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makreła/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i mussem truska wko wym 250 g (MLE,) sur. z marche wki i jabłka z sokiem z pomarańczo wym i cytryno wym i jogurtem nat. 150 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml	jabłko 100 g	herbata z cukrem 200 ml chleb pszenno-żytni pytl. 80 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 140 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 280ml (MLE, GLU,)	jogurt naturalny 160 g (MLE,)	Wartość netto 167 z? Wartość brutto 177 z? Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 353 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1935 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	jabłko 200 g	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 80 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. "mas.R zem." 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,)	jogurt naturalny 160 g (MLE,)	Wartość netto 121 z? Wartość brutto 128 z? Energia kcal 2164 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 341 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1243 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 200 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	kefir 220 g (MLE,)	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 80 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połęd wica dr. "mas.R zem." 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,)	jogurt naturalny 160 g (MLE,)	Wartość netto 182 z? Wartość brutto 194 z? Energia kcal 2244 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 320 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1426 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-03 piątek 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 ryby /makreła/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g	płatki o wsiane z ml. 200 ml (MLE, GLU,)	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml	jabłko 200 g	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 90 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 120 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,)	Wartość netto 264 z? Wartość brutto 280 z? Energia kcal 1907 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 288 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1966 mg
podstawowa dziecięca	ka wa 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 ryby /makreła/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wko wym 250 g (MLE,) sur. z marche wki i jabłka z sokiem z pomarańczo wym i cytryno wym i jogurtem nat. 150 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 200 ml	jabłko 100 g	herbata z cukrem 200 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) bułka pszenna 30 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem, warz wami z maj 120 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU,)	jogurt naturalny 160 g (MLE,)	Wartość netto 107 z? Wartość brutto 115 z? Energia kcal 2170 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 349 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1896 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-03	piątek	Łatwo strawna dla matek karmiących	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 sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,)	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truska wko wym 250 g (MLE,) sur. z marche wki i jabłka z sokiem z pomarańczo wym i cytryno wym i jogurtem nat. 150 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	jabłko 200 g	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połęd wica dr. "mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,)	jogurt naturalny 160 g (MLE,)	Wartość netto 143 z? Wartość brutto 151 z? Energia kcal 2438 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 388 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1471 mg