

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-04 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g szynka goto w. wp. 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,)	budyń czekolado wy 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 300 g suró wka z selera, jabłko z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	jabłko gotowane 200 g	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 40 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. piefr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka świeżego z ol.z di wek 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,)	kefir 220 g (MLE,)	Wartość netto 411 z? Wartość brutto 442 z? Energia kcal 2195 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 330 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1400 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g szynka goto w. wp. 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g	budyń czekolado wy 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 300 g marche wka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 200 ml	jabłko gotowane 200 g	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,)	kefir 220 g (MLE,)	Wartość netto 424 z? Wartość brutto 454 z? Energia kcal 2166 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 330 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1362 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,)	jogurt naturalny 160 g (MLE,)	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) Szynka drob. "mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,)	kefir 220 g (MLE,)	Wartość netto 202 z? Wartość brutto 215 z? Energia kcal 2269 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 323 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1556 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-04 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 85 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g	jogurt naturalny 160 g (MLE,)	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 300 g suró wka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml	jabłko 200 g	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 85 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka świeżego z ol.z di wek 80 g	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 70 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) polęd wica dr."mas.R zem." 50 g	Wartość netto 272 z? Wartość brutto 289 z? Energia kcal 1818 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 259 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1478 mg
	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g szynka goto w. wp. 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g	budyń czekolado wy 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 300 g suró wka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	jabłko gotowane 200 g	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka świeżego z ol.z di wek 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,)	kefir 220 g (MLE,)	Wartość netto 409 z? Wartość brutto 440 z? Energia kcal 2192 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 327 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1523 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-04 sobota	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem truska wko wy 50 g szynka goto w. wp. 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,)	budyń czekolado wy 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos jarzyno wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 300 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml	jabłko gotowane 200 g	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 110 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,)	kefir 220 g (MLE,)	Wartość netto 396 z? Wartość brutto 425 z? Energia kcal 2317 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 336 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1291 mg