

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|------------------------------|--|--|--|-----------------------------|---|--------------------------------------|---|
| 2023-11-05 niedziela | Podstawowa | herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy. 40 g (GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g | Smoothie marchewkowe (ban.march.jab.) 250 ml | rosół l.c. 350 ml (JAJ, GLU, SEL ,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL ,) ziemniaki gotowane 300 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml | jabłko 200 g | herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy. 40 g (GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) kiełb.krak.drob. 30 g (GOR, GLU ,) ser żółty 20 g (MLE ,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU ,) | jogurt owocowy 150 g (MLE ,) | Wartość netto 92 z? Wartość brutto 98 z? Energia kcal 2149 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 321 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1679 mg |
| | Łatwo strawna | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g | Smoothie marchewkowe (ban.march.jab.) 250 ml | zupa jarzynowa z l.c /diet./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL ,) ziemniaki gotowane 300 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml | jabłko gotowane 200 g | herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 30 g (GOR, GLU ,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU ,) | jogurt owocowy 150 g (MLE ,) | Wartość netto 85 z? Wartość brutto 90 z? Energia kcal 2105 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 320 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1126 mg |
| | Łatwo strawna bogatobiałkowa | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna 100 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE ,) | budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) | zupa jarzynowa z l.c /diet./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL ,) ziemniaki gotowane 300 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml | kefir 220 g (MLE ,) | herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU ,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU ,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU ,) | jogurt owocowy 150 g (MLE ,) | Wartość netto 195 z? Wartość brutto 207 z? Energia kcal 2299 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 329 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1488 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|----------------------|---|--|--|---|---|--|---|---|
| 2023-11-05 niedziela | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 90 g (GLU ,) połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g | płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) | rosół z l.c. 350 ml (JAJ, GLU, SEL ,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL ,) ziemniaki gotowane 300 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml | jabłko 200 g | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 90 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU ,) ser żółty 30 g (MLE ,) sałata zielona 20 g | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 75 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL ,) | Wartość netto 265 z? Wartość brutto 281 z? Energia kcal 1992 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 268 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 2011 mg |
| podstawowa dziecięca | herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy. 50 g (GLU ,) bułka pszenna 50 g (GLU ,) połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g sałata zielona 20 g | Smoothie marchewkowe (ban.march.jab.) 250 ml | rosół z l.c. 350 ml (JAJ, GLU, SEL ,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml | jabłko 200 g | herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 50 g (GLU ,) bułka pszenna 30 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) kiełb.krak.drob. 30 g (GOR, GLU ,) ser żółty 20 g (MLE ,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU ,) | jogurt owocowy 150 g (MLE ,) | Wartość netto 92 z? Wartość brutto 98 z? Energia kcal 2116 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 320 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1758 mg | |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|------------------------------------|---|--|---|-----------------------|--|--------------------------------------|--|
| 2023-11-05 niedziela | Łatwo strawna dla matek karmiących | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) | Smoothie marchewkowe (ban.march.jab.) 250 ml | zupa jarzynowa z l.c /diet./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) udko w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 300 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 200 ml | jabłko gotowane 200 g | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. 30 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) | jogurt owocowy 150 g (MLE,) | Wartość netto 114 z? Wartość brutto 120 z? Energia kcal 2300 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 343 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1367 mg |