

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2020-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-20 piątek	Dieta ciężarnych tr.I	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy , 50 g (GLU,) bułka pszenna 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 432 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 921 mg	kisiel z kawałkami gruszeki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba okoń pieczona w jarzynie 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 323 mg	ryż z bitą śmietaną i truskawkami 200 g (MLE,) Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 115 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy , 50 g (GLU,) bułka pszenna 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na miękko 50 g (JAJ,) polędwica drob. "Wasąg" 30 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki świeżej 50 g Energia kcal 379 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 505 mg	Energia kcal 2006 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1866 mg
	Dieta ciężarnych tr.II	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) bułka pszenna 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 962 mg	kisiel z kawałkami gruszeki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba okoń pieczona w jarzynie 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 300 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 326 mg	ryż z bitą śmietaną i truskawkami 200 g (MLE,) Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 115 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) bułka pszenna 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na miękko 50 g (JAJ,) polędwica drob. "Wasąg" 30 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki świeżej 50 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 630 mg	Energia kcal 2354 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 2036 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2020-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-20	piątek Dieta ciężarnych tr.III	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 30 g (GLU,) bułka pszenna weka. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 466 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 961 mg	kisiel z kawałkami gruszki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba okoń pieczona w jarzynie 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 323 mg	ryż z bitą śmietaną i truskawkami 200 g (MLE,) Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 115 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) bułka pszenna 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na miękko 50 g (JAJ,) polędwica drob. "Wasąg" 30 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki świeżej 50 g kasza manna na mleku 310 ml (MLE, GLU,) banan 200 g Energia kcal 815 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 618 mg	Energia kcal 2476 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 372 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 2019 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2020-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-20	piątek	Łatwo strawna dla matek karmiących					
		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 427 mg	kisiel z kawałkami gruszki 250 g Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 2 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba okoń pieczona w jarzynie 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 300 g surówka z kiszonej kapusty 150 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 340 mg	ryż z bitą śmietaną i truskawkami 200 g (MLE,) Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 115 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na miękko 50 g (JAJ,) polędwica drob. "Wasąg" 30 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) banan 200 g Energia kcal 842 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 668 mg	Energia kcal 2538 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 386 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1552 mg