

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2020-11-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-21 sobota	Dieta ciężarnych tr.I	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy. 60 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak. wp."Wasąg" 50 g (SOJ, MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 557 mg	kasza mannaz musem z kiwi 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 183 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 65 mg	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 231 mg	sok pomarańczowy (gotowy) 250 ml paluszki 25 g (GLU, SEZ,) Energia kcal 248 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 435 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy, 60 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1082 mg	Energia kcal 1999 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 2371 mg
	Dieta ciężarnych tr.II	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 30 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak. wp."Wasąg" 50 g (SOJ, MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 556 mg	kasza mannaz musem z kiwi 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 229 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 81 mg	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 231 mg	sok pomarańczowy (gotowy) 250 ml paluszki 30 g (GLU, SEZ,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 521 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 60 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1189 mg	Energia kcal 2356 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 367 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 2579 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2020-11-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-21 sobota	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. 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak. wp."Wasąg" 50 g (SOJ, MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 556 mg	kasza mannaz musem z kiwi 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 229 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 81 mg	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałatazielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 231 mg	sok pomarańczowy (gotowy) 250 ml paluszki 35 g (GLU, SEZ,) Energia kcal 309 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 607 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza kukurydziana na mleku 340 ml (MLE,) jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 755 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1226 mg	Energia kcal 2475 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 384 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 2702 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob."Wasąg" 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 528 mg	kasza mannaz musem z kiwi 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 229 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 81 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarz. z sosem jarz. 300 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g sałatazielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 153 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 249 mg	sok pomarańczowy (gotowy) 250 ml paluszki 35 g (GLU, SEZ,) Energia kcal 309 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 607 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."Wasąg" 50 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 687 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 623 mg	Energia kcal 2534 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 423 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 2087 mg