

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2020-11-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-22 niedziela	Dieta ciężarnych tr.I	herbata z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 50 g (GLU ,) bułka pszenna 30 g (GLU ,) ketchup 20 g kiełb. podl. "Wasąg" 100 g (SOJ, GLU ,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka 80 g Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 493 mg	płatki ows. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 206 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 41 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL ,) potrawka drobiowa w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 300 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR ,) brokuły z wody 100 g kompót jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 785 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 390 mg	budyń z musem truskawkowym 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 173 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 74 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) chleb żytni razowy, 50 g (GLU ,) bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego i ryby szprot w pom. 90 g (MLE, GOR, GLU, SEL, RYB ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 445 mg	Energia kcal 2017 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1444 mg
	Dieta ciężarnych tr.II	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) bułka pszenna 50 g (GLU ,) ketchup 20 g kiełb. podl. "Wasąg" 100 g (SOJ, GLU ,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 742 mg	płatki ows. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 206 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 41 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL ,) potrawka drobiowa w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 300 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR ,) brokuły z wody 100 g kompót jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 785 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 390 mg	budyń z musem truskawkowym 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) chleb pszenno-żytni pytl. 60 g (GLU ,) bułka pszenna 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego i ryby szprot w pom. 90 g (MLE, GOR, GLU, SEL, RYB ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 448 mg	Energia kcal 2352 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1713 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2020-11-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-22 niedziela	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. 20 g (GLU,) ketchup 20 g kiełb. podl. "Wasąg" 100 g (SOJ, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 632 mg	płatki ows. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 206 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 41 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) potrawka drobiowa w sosie jarzynowym 110 g (MLE, JAJ, GOR,) ziemniaki gotowane 300 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) brokuły z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 785 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 390 mg	budyń z musem truskawkowym 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 173 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 74 mg	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 i ryby szprot w pom. 90 g (MLE, GOR, GLU, SEL, RYB,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g chrupki kukurydziane 80 g Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 409 mg	Energia kcal 2470 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 360 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1546 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. "Wasąg" 50 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 627 mg	płatki ows. na mleku z bananem 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 206 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 41 mg	zupa ryżowa 350 ml (MLE, SEL,) potrawka drobiowa w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 300 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) brokuły z wody 100 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 757 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 383 mg	budyń z musem truskawkowym 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 100 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g chrupki kukurydziane 80 g Energia kcal 757 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 469 mg	Energia kcal 2526 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 387 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1612 mg