

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2020-11-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-11-23	poniedziałek	Dieta ciężarnych tr.I	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) bułka pszenna 30 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) ser żółty 20 g (MLE,) Szynka drob."Wasąg" 30 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki świeżej 50 g Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 740 mg</p>	<p>grysiak z dżemem truskawkowym 160 g (MLE, GLU,) Energia kcal 328 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 65 mg</p>	<p>zupa brokułowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy w sosie jarzynowym 100 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g szpinak 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 758 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 267 mg</p>	<p>Kisiel z cząstkami banana 200 g Energia kcal 91 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 1 mg</p>	<p>kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy , 50 g (GLU,) bułka pszenna 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob."Wasąg" 40 g sałata zielona 20 g Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 455 mg</p>	<p>Energia kcal 2026 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1529 mg</p>
	Dieta ciężarnych tr.II	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) bułka pszenna 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 20 g (MLE,) Szynka drob."Wasąg" 30 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki świeżej 50 g Energia kcal 554 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 802 mg</p>	<p>grysiak z dżemem truskawkowym 190 g (MLE, GLU,) Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 78 mg</p>	<p>zupa brokułowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 300 g surówka z marchewki i jabłka 150 g szpinak 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 844 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 285 mg</p>	<p>Kisiel z cząstkami banana 200 g Energia kcal 91 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 1 mg</p>	<p>herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) bułka pszenna 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob."Wasąg" 40 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 466 mg</p>	<p>Energia kcal 2377 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 355 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1632 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2020-11-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-23 poniedziałek	Dieta ciężarnych tr.III	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) bułka pszenna weka . 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 20 g (MLE,) Szynka drob."Wasąg" 30 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki świeżej 50 g Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 741 mg	gryszk z dżemem truskawkowym 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 82 mg	zupa brokułowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g szpinak 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 282 mg	Kisiel z cząstkami banana 200 g Energia kcal 91 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 1 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,) kiełb.krak.drob."Wasąg" 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jogurt naturalny 175 g (MLE,) Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 645 mg	Energia kcal 2476 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1751 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 80 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 20 g (MLE,) Szynka drob."Wasąg" 50 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 550 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 769 mg	gryszk z dżemem truskawkowym 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 82 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 260 g surówka z marchewki i jabłka 150 g szpinak 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 839 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 295 mg	Kisiel z cząstkami banana 200 g Energia kcal 91 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 1 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob."Wasąg" 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jogurt naturalny 175 g (MLE,) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 658 mg	Energia kcal 2556 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 87 g Węglowodany ogółem 362 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1806 mg