

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-24 do dnia 2021-03-02 BRÓDNO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-24 środa	lekkost.pol.B.		kasza jaglana na mleku 300ml kielb.szynkowa 40g. wiep. chleb razowy 80g. familijne tłuszcz do smar . 10g jabłko 150g herbata b/c 300 ml	chleb razowy 20 g. sałatka z makaronu i tuńczyka i kukurydzy 100g. sałata 20g.	ziemniaki 160g. kompot jabł-porczezc .b/cukru 300ml., zupa zacierkowa 300ml dieta roladki drobiowe ze szpinakiem 80g. sur.z kiszzonej kapusty z olejem 100g	koktajl owocowy 200ml płatki owsiane 25g.	familijne tłuszcz do smar . 10g chleb miesz.110g. herbata b/c 300 ml serek twarogowy ze szczypiorkiem 80g. półtłusty pomidor 50g.	Energia [kcal] 2 202,10 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 70,40 Węglowodany ogółem [g] 322,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 Sód [mg] 516,90 Cholesterol [mg] 204,90
	lekkost.pol.trym.II.B		kasza jaglana na mleku 350ml kielb.szynkowa 40g. wiep. chleb razowy 100g familijne tłuszcz do smar .15 g jabłko 150g herbata b/c 300 ml	chleb razowy 20 g. sałatka z makaronu i tuńczyka i kukurydzy 100g. sałata 20g.	ziemniaki got .160g kompot jabł-porczezc 300ml b/c zupa zacierkowa dieta 350 ml roladki drobiowe ze szpinakiem 80g. sur.z kiszzonej kapusty z olejem 100g	koktajl owocowy 200ml płatki owsiane 25g.	familijne tłuszcz do smar .15 g chleb miesz.120g. herbata b/c 300 ml serek twarogowy ze szczypiorkiem 80g. półtłusty rzodkiewka 50g.	Energia [kcal] 2 394,90 Białko ogółem [g] 104,40 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 347,90 Błonnik pokarmowy [g] 38,10 Sód [mg] 660,50 Cholesterol [mg] 199,40
	lekkost.trym.III.B		kasza jaglana na mleku 400ml kielb.szynkowa 40g. wiep. chleb miesz.100g. familijne tłuszcz do smar .15 g jabłko 150g herbata b/c 300 ml	chleb razowy 30 g. sałatka z makaronu i tuńczyka i kukurydzy 100g. sałata 20g.	ziemniaki got .170g kompot jabł-porczezc 300ml b/c zupa zacierkowa dieta 400 ml roladki drobiowe ze szpinakiem 80g. sur.z kiszzonej kapusty z olejem 100g sos pieczeniowy 50ml	koktajl owocowy 200ml płatki owsiane 25g.	familijne tłuszcz do smar .15 g chleb miesz.120g. herbata b/c 300 ml serek twarogowy ze szczypiorkiem 80g. półtłusty rzodkiewka 50g.	Energia [kcal] 2 573,60 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodany ogółem [g] 370,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 Sód [mg] 544,00 Cholesterol [mg] 199,40
	lekkost.laktacja B		kasza jaglana na mleku 400ml kielb.szynkowa 40g. wiep. chleb razowy 100g familijne tłuszcz do smar .15 g jabłko 150g kawa zbożowa na mleku b/c 250ml	chleb razowy 30 g. sałatka z makaronu i tuńczyka i kukurydzy 100g. sałata 20g.	kompot jabł-porczezc 300ml b/c zupa zacierkowa dieta 400 ml roladki drobiowe ze szpinakiem 80g. sur.z kiszzonej kapusty z olejem 100g ziemniaki got .180g sos pieczeniowy 80ml	koktajl owocowy 200ml płatki owsiane 25g.	familijne tłuszcz do smar .15 g chleb miesz.140g. herbata b/c 300 ml serek twarogowy ze szczypiorkiem 80g. półtłusty rzodkiewka 50g.	Energia [kcal] 2 736,40 Białko ogółem [g] 115,90 Tłuszcz [g] 94,50 Węglowodany ogółem [g] 391,60 Błonnik pokarmowy [g] 41,40 Sód [mg] 618,90 Cholesterol [mg] 199,40
2021-02-25 czwartek	lekkost.pol.B.		makaron na mleku 280ml , filecik drobiowy opiekany 40g familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 80g. pomidor 50g. herbata b/c 300 ml	chleb razowy 30 g. pasta z wędliny z natką 60g. sałata 20g.	kompot jabł-porczezc 300ml b/c ryż na sytko 150g surówka z surowych buraków 150g. zupa selerowa 280ml potrawka z kurczaka 150g	ogórek kwaszony 40g krakowska 30g. wiep pieczywo Wasa 20g.	herbata b/c 300 ml naleśniki z serem 2 szt dietet. jabłko 150g	Energia [kcal] 2 209,90 Białko ogółem [g] 111,20 Tłuszcz [g] 77,70 Węglowodany ogółem [g] 293,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 1 174,50 Cholesterol [mg] 170,10
	lekkost.pol.trym.II.B		makaron na mleku 350ml, filecik drobiowy opiekany 40g familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 100g pomidor 50g. herbata b/c 300 ml	chleb razowy 30 g. pasta z wędliny z natką 60g. sałata 20g.	kompot jabł- porcezc b/c 300ml zupa selerowa 300ml ryż na sytko 160g surówka z surowych buraków 150g. potrawka z kurczaka 150g	ogórek kwaszony 40g krakowska 30g. wiep pieczywo Wasa 20g.	herbata b/c 300 ml naleśniki z serem 2 szt dietet. jabłko 150g	Energia [kcal] 2 360,40 Białko ogółem [g] 115,30 Tłuszcz [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 316,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 1 213,60 Cholesterol [mg] 169,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-24 do dnia 2021-03-02 BRÓDNO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-25 czwartek	lekkost.trym.III.B	filecik drobiowy opiekany 40g famiijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 100g pomidor 50g. herbata b/c 300 ml makaron na mleku 380ml,	chleb razowy 30 g. pasta z wędliny z natką 60g. sałata 20g.	kompot jabł-porzeczk .b/cukru 300ml., zupa selerowa 300ml ryż na sypko 160g potrawka z kurczaka 150g surówka z surowych buraków 150g.	ogórek kwaszony 40g krakowska 30g. wiep pieczywo Wasa 20g.	herbata b/c 300 ml naleśniki z serem 2 szt dietet. sos jogurtowy 50ml.z porzeczkami jabłko 150g	Energia [kcal] 2 484,10 Białko ogółem [g] 118,20 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 327,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 1 583,70 Cholesterol [mg] 176,10
	lekkost.laktacja B	filecik drobiowy opiekany 40g famiijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 100g pomidor 50g. kawa zbożowa na mleku 250ml makaron na mleku 400ml,	chleb razowy 30 g. pasta z wędliny z natką 60g. sałata 20g.	kompot jabł-porzeczk .b/cukru 300ml., ryż na sypko 160g potrawka z kurczaka 150g zupa selerowa zabiłana 400ml. surówka z surowych buraków 150g.	krakowska 30g. wiep ogórek kwaszony 40g pieczywo Wasa 20g.	naleśniki z serem 2 szt dietet. herbata b/c 300 ml sos jogurtowy 80g. z porzeczkami jabłko 150g	Energia [kcal] 2 651,20 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 348,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 1 216,20 Cholesterol [mg] 177,30
2021-02-26 piątek	lekkost.pot.B.	dżem 20g. płatki jęczmienne na mleku 200ml serek twarogowy 80g póttusty famiijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 80g. herbata b/c 300 ml	chleb razowy 10 g. pasta z ciecierzycy i pieczarek 70g sałata 20g.	pulpet rybny 80g z miruny kompot jabł-porzeczk 300ml b/c sałatka z czerwonej kapusty 150g. ziemniaki 100g. zupa z dyni 300ml	galaretka z owocami krakersy 20 g	sał. z jajka i ryżu, pomidora i groszku 100g herbata b/c 300 ml chleb miesz.100g. famiijne tłuszcz do smar .15 g sałata 20g.	Energia [kcal] 2 183,90 Białko ogółem [g] 104,80 Tłuszcz [g] 81,10 Węglowodany ogółem [g] 294,20 Błonnik pokarmowy [g] 42,20 Sód [mg] 703,60 Cholesterol [mg] 271,10
	lekkost.pot.trym.II.B	dżem 20g. płatki jęczmienne na mleku 400ml serek twarogowy 80g póttusty famiijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 100g herbata b/c 300 ml	chleb razowy 20 g. pasta z ciecierzycy i pieczarek 70g sałata 20g.	zupa z dyni 350 ml pulpet rybny 80g z miruny kompot jabł-porzeczk .b/cukru 300ml., sałatka z czerwonej kapusty 150g. ziemniaki 150g.	galaretka z owocami krakersy 20 g	sał. z jajka i ryżu, pomidora i groszku 100g herbata b/c 300 ml chleb miesz.100g. famiijne tłuszcz do smar .15 g sałata 20g.	Energia [kcal] 2 411,50 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 85,80 Węglowodany ogółem [g] 332,40 Błonnik pokarmowy [g] 44,00 Sód [mg] 699,50 Cholesterol [mg] 266,60
	lekkost.trym.III.B	dżem 20g. płatki jęczmienne na mleku 400ml serek twarogowy 80g póttusty famiijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 100g herbata b/c 300 ml	chleb razowy 20 g. pasta z ciecierzycy i pieczarek 70g sałata 20g.	zupa z dyni 380 ml pulpet rybny 80g z miruny kompot jabł-porzeczk .b/cukru 300ml., sałatka z czerwonej kapusty 150g. ziemniaki got .180g	galaretka z owocami krakersy 40 g	sał. z jajka i ryżu, pomidora i groszku 100g herbata b/c 300 ml chleb miesz.120g. famiijne tłuszcz do smar .15 g sałata 20g.	Energia [kcal] 2 574,10 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 364,20 Błonnik pokarmowy [g] 49,90 Sód [mg] 843,90 Cholesterol [mg] 276,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-24 do dnia 2021-03-02 BRÓDNO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-26 piątek	lekkost.laktacja B		dżem 20g. płatki jęczmienne na mleku 400ml serek twarogowy 80g półtłusty familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 100g herbata b/c 300 ml kawa zbożowa na mleku b/c 300ml	chleb razowy 30 g. pasta z ciecierzycy i pieczarek 70g sałata 20g.	zupa z dyni 400 ml pulpet rybny 80g z miruny kompot jabł-porzeczk .b/cukru 300ml., sałatka z czerwonej kapusty 150g. ziemniaki got .180g sos koperkowy 80ml	galaretką z owocami krakersy 40 g	sał. z jajka i ryżu, pomidora i groszku 100g herbata b/c 300 ml chleb miesz.120g. familijne tłuszcz do smar .15 g sałata 20g.	Energia [kcal] 2 768,10 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 100,60 Węglowodany ogółem [g] 377,40 Błonnik pokarmowy [g] 47,20 Sód [mg] 790,10 Cholesterol [mg] 276,90
		lekkost.pol.B.	kawa zbożowa na mleku b/c 300ml kielb.szynkowa 40g. wiep. familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 80g. pomidor 50g.	chleb razowy 30 g. ser żółty 40g. 26%tłu. sałata 20g.	kompot jabł-porzeczk 300ml b/c barszcz czerwony zabieli.380ml filet z kurczaka 80g.dusz. sos curry dietet.80g ryż na sypko 170g. paraboliczny brokuła 150g.	serek homog.wanil z brzoskwinia 120g. suchary b/c 2szt.	szynka szkolna 50g wiep chleb miesz.120g. familijne tłuszcz do smar .15 g herbata b/c 300 ml ćwikła z chrzanem 50 g	Energia [kcal] 2 202,80 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 299,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 911,60 Cholesterol [mg] 73,80
2021-02-27 sobota	lekkost.pol.tym.II.B	kawa zbożowa na mleku b/c 300ml kielb.szynkowa 40g. wiep. familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 80g. pomidor 50g. kasza kukurydziana na mleku 200ml.	chleb razowy 30 g. ser żółty 40g. 26%tłu. sałata 20g.	barszcz czerwony zabieli.390ml kompot jabł-porzeczk 300ml b/c sos curry dietet.80g filet z kurczaka 80g.dusz. ryż na sypko 190g. paraboliczny brokuła 150g.	serek homog.wanil z brzoskwinia 120g. suchary b/c 2szt.	szynka szkolna 50g wiep chleb miesz.120g. familijne tłuszcz do smar .15 g herbata b/c 300 ml ćwikła z chrzanem 50 g	Energia [kcal] 2 433,70 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 328,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 995,40 Cholesterol [mg] 77,40	
	lekkost.tym.III.B	kawa zbożowa na mleku b/c 300ml kielb.szynkowa 40g. wiep. familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 80g pomidor 50g. kasza kukurydziana na mleku 200 ml	chleb razowy 50g. ser żółty 40g. 26%tłu. sałata 20g.	barszcz czerwony zabieli.400ml kompot jabł-porzeczk .b/cukru 300ml., sos curry dietet.80g filet z kurczaka 80g.dusz. ryż 200g. brokuła 150g.	serek homog.wanil z brzoskwinia 120g. suchary b/c 2szt.	szynka szkolna 50g wiep chleb miesz.120g. familijne tłuszcz do smar .15 g herbata b/c 300 ml ćwikła z chrzanem 50 g	Energia [kcal] 2 570,50 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 95,10 Węglowodany ogółem [g] 346,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 Sód [mg] 963,40 Cholesterol [mg] 73,80	
	lekkost.laktacja B	kawa zbożowa na mleku b/c 300ml kielb.szynkowa 40g. wiep. familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 100g pomidor 50g. kasza kukurydziana na mleku 300 ml	chleb razowy 50g. ser żółty 40g. 26%tłu. sałata 20g.	kompot jabł-porzeczk .b/cukru 300ml., barszcz czerwony zabieli.450ml sos curry dietet.80g filet z kurczaka 80g.dusz. ryż 210g. brokuła 150g.	serek homog.wanil z brzoskwinia 120g. suchary b/c 3szt.	szynka szkolna 50g wiep chleb miesz.120g. familijne tłuszcz do smar .15 g herbata b/c 300 ml ćwikła z chrzanem 50 g	Energia [kcal] 2 791,60 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 97,80 Węglowodany ogółem [g] 391,00 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 Sód [mg] 1 047,30 Cholesterol [mg] 73,80	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-24 do dnia 2021-03-02 BRÓDNO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-28 niedziela	lekkost.pol.B.		kawa zbożowa na mleku b/c 300ml szynka got.40g. wiep. familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 80g. ogórek kisz.50g.	pasta z jajka ze szczypiorem 70g. chleb razowy 30 g. sałata 20g.	kompot jabł-porzeczk. b/c 300 ml sur z kapusty pekińskiej 150g zupa jarzynowa z konc. 300 ml. kasza gryczana 150g zrazy zawijane dietet.90g. wiep	ciasteczka owsiane 20g jogurt owocowy 1 szt	krakowska 50g , wiep familijne tłuszcz do smar .15 g herbata b/c 300 ml sur.z selera i jabłka z jogurtem 50g. chleb miesz.120g.	Energia [kcal] 2 010,50 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 81,80 Węglowodany ogółem [g] 259,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 Sód [mg] 1 138,90 Cholesterol [mg] 254,50
	lekkost.pol.trym.II.B		kawa zbożowa na mleku b/c 300ml szynka got.40g. wiep. familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 100g ogórek kisz.50g.	chleb razowy 50g. pasta z jajka ze szczypiorem 70g. sałata 20g.	zupa jarzynowa z konc.350 ml. kompot jabł-porzeczk 300ml b/c sur z kapusty pekińskiej 150g kasza gryczana 180g zrazy zawijane dietet.90g. wiep	ciasteczka owsiane 30g jogurt owocowy 1 szt	krakowska 50g , wiep familijne tłuszcz do smar .15 g chleb miesz.120g. herbata b/c 300 ml sur.z selera i jabłka z jogurtem 50g.	Energia [kcal] 2 227,90 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 91,90 Węglowodany ogółem [g] 289,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 1 145,00 Cholesterol [mg] 247,30
	lekkost.trym.III.B		kawa zbożowa na mleku b/c 300ml szynka got.40g. wiep. familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 100g ogórek kisz.50g. kasza manna na mleku 200 ml	chleb razowy 50g. pasta z jajka ze szczypiorem 70g. sałata 20g.	sur z kapusty pekińskiej 150g kompot jabł-porzeczk 300ml b/c zupa jarzynowa z konc. 400 ml. sos pieczarkowy 80ml kasza gryczana 180g zrazy zawijane dietet.90g. wiep	ciasteczka owsiane 40g jogurt owocowy 1 szt	krakowska 50g , wiep familijne tłuszcz do smar .15 g chleb miesz.120g. herbata b/c 300 ml sur.z selera i jabłka z jogurtem 50g.	Energia [kcal] 2 481,20 Białko ogółem [g] 121,70 Tłuszcz [g] 99,50 Węglowodany ogółem [g] 325,80 Błonnik pokarmowy [g] 39,10 Sód [mg] 1 153,30 Cholesterol [mg] 248,60
	lekkost.laktacja B		kawa zbożowa na mleku b/c 300ml szynka got.40g. wiep. familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 100g ogórek kisz.50g. kasza manna na mleku 400 ml	chleb razowy 50g. pasta z jajka ze szczypiorem 70g. sałata 20g.	zupa jarzynowa z konc.450 ml. sur z kapusty pekińskiej 150g kompot jabł- porzeczk b/c 300ml sos pieczarkowy 80ml kasza gryczana 200g. zrazy zawijane dietet.90g. wiep	ciasteczka owsiane 40g jogurt owocowy 1 szt	krakowska 50g , wiep familijne tłuszcz do smar .15 g chleb miesz.120g. herbata b/c 300 ml sur.z selera i jabłka z jogurtem 50g.	Energia [kcal] 2 667,60 Białko ogółem [g] 129,20 Tłuszcz [g] 101,90 Węglowodany ogółem [g] 361,60 Błonnik pokarmowy [g] 41,20 Sód [mg] 1 568,40 Cholesterol [mg] 249,10
2021-03-01 poniedziałek	lekkost.pol.B.		ogórek kisz.50g. płatki owsiane na mleku 300 ml. południca Hani 40g. familijne tłuszcz do smar . 10g chleb razowy 80g. herbata b/c 300 ml	chleb razowy 40 g. serek twarogowy z natką i rzodkiewką 80g. sałata 20g.	ziemniaki 150g. kompot jabł-porzeczk .b/cukru 300ml., zupa zacierkowa 250ml sos pieczeniowy 80ml sur.z dyni i pora z jogurtem 150g. pulpet drobiowy 80g.	jogurt 150 ml nat. musli 50g banan 100g.	parówka delik. 2szt. 37%mięso w tym 29%kurczak, 22gtłusz. herbata b/c 300 ml chleb miesz.100g. familijne tłuszcz do smar . 10g pomidor 50g.	Energia [kcal] 2 214,60 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 324,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 Sód [mg] 1 018,40 Cholesterol [mg] 176,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-24 do dnia 2021-03-02 BRÓDNO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-01 poniedziałek	lekkost.pot.trym.II.B	ogórek kisz.50g. płatki owsiane na mleku 350ml południca Hani 40g. familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 100g herbata b/c 300 ml	chleb razowy 50g. serek twarog. z natką i rzodkiewką 80g. sałata 20g.	kompot jabł-porzeczk 300ml b/c zupa zacierkowa 350 ml sur.z dyni i pora z jogurtem 150g. pulpet drobiowy 80g. sos pieczeniowy 80ml ziemniaki 160g.	jogurt 150 ml nat. musli 50g banan 100g.	parówka delik. 2szt. 37%mięso w tym 29%kurczak, 22głtusz. herbata b/c 300 ml chleb miesz.120g. familijne tłuszcz do smar .15 g pomidor 50g.	Energia [kcal] 2 391,80 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 74,10 Węglowodany ogółem [g] 368,10 Błonnik pokarmowy [g] 41,00 Sód [mg] 1 179,00 Cholesterol [mg] 187,20
	lekkost.trym.III.B	pomidor 50g. płatki owsiane na mleku 400ml południca Hani 40g. familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 100g kawa zbożowa na mleku b/c 200ml	chleb razowy 50g. serek twarog. z natką i rzodkiewką 80g. sałata 20g.	pulpet drobiowy 80g. kompot jabł- porzeczk b/c 300ml sos pieczeniowy 80ml ziemniaki got .180g sur.z dyni i pora z jogurtem 150g. zupa zacierkowa 400 ml	jogurt 150 ml nat. musli 50g banan 100g.	parówka delik. 2szt. 37%kurczak, 22głtusz. herbata b/c 300 ml chleb miesz.120g. familijne tłuszcz do smar .15 g pomidor 50g.	Energia [kcal] 2 556,00 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 382,10 Błonnik pokarmowy [g] 41,60 Sód [mg] 941,30 Cholesterol [mg] 187,20
	lekkost.laktacja B	płatki owsiane na mleku 400ml ogórek kisz.50g. familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 100g herbata b/c 300 ml południca Hani 40g. kawa zbożowa na mleku b/c 300ml	serek twarog. z natką i rzodkiewką 80g. chleb razowy 50g. sałata 20g.	pulpet drobiowy 80g. ziemniaki 200g. sos pieczeniowy 80ml sur.z dyni i pora z jogurtem 150g. kompot jabł- porzeczk b/c 300ml zupa zacierkowa 430 ml	jogurt 150 ml nat. musli 50g banan 100g.	parówka delik. 2szt. 37%mięso w tym 29%kurczak, 22głtusz. herbata b/c 300 ml chleb miesz.120g. familijne tłuszcz do smar .15 g pomidor 50g.	Energia [kcal] 2 745,70 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 422,30 Błonnik pokarmowy [g] 46,30 Sód [mg] 1 042,20 Cholesterol [mg] 187,20
2021-03-02 wtorek	lekkost.pot.B.	kasza manna na mleku 300 ml krakowska 40g. wiep familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 80g. pomidor 50g. herbata b/c 300 ml	pasta z pieczarek ,sera białego i szczypiorku 80g. chleb razowy 40 g. sałata 20g.	ziemniaki got .180g kompot jabł-porzeczk 300ml b/c sos śmietanowy 80ml sztuka mięsa z szynki w/p 70g. szpinak gotowany 150g zupa pomidorowa z makaronem 300ml.	sur.z selera i jogurtu 100g. chleb razowy 20 g. szynka Barnika 30g. dr	ryż z jabłkiem i cynamonem zapiek. 300g. sos jogurtowy 80g. herbata b/c 300 ml	Energia [kcal] 2 282,00 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 321,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 Sód [mg] 453,30 Cholesterol [mg] 145,10
	lekkost.pot.trym.II.B	kasza manna na mleku 400 ml krakowska 40g. wiep familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 100g pomidor 50g. herbata b/c 300 ml	pasta z pieczarek ,sera białego i szczypiorku 80g. chleb razowy 40g. sałata 20g.	ziemniaki got .180g kompot jabł- porzeczk b/c 300ml sos śmietanowy 80ml sztuka mięsa z szynki w/p 70g. szpinak gotowany 150g zupa pomidorowa z makaronem, 350 ml	sur.z selera i jogurtu 100g. chleb razowy 30 g. szynka Barnika 30g. dr	ryż z jabłkiem i cynamonem zapiek. 360g. sos jogurtowy 80g. herbata b/c 300 ml	Energia [kcal] 2 492,80 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 90,70 Węglowodany ogółem [g] 350,70 Błonnik pokarmowy [g] 39,10 Sód [mg] 469,60 Cholesterol [mg] 145,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-24 do dnia 2021-03-02 BRÓDNO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-02 wtorek	lekkost.tnym.III.B		kasza manna na mleku 400 ml krakowska 40g. wiep familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 120g pomidor 50g. herbata exp b/c 300ml kawa zbożowa na mleku b/c 200ml	pasta z pieczarek ,sera białego i szczypiorku 80g. chleb razowy 40g. salata 20g.	ziemniaki got. 180g kompot jabł-porzeczk 300ml b/c sos śmietanowy 80ml zupa pomidorowa z makaronem, 400 ml szpinak gotowany 150g sztuka mięsa z szynki w/p 70g.	sur.z selera i jogurtu 100g. chleb razowy 50g. szynka Barnika 30g. dr	ryż z jabłkiem i cynamonem zapiek. 360g. sos jogurtowy 80g. herbata b/c 300 ml	Energia [kcal] 2 612,40 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 368,10 Błonnik pokarmowy [g] 42,30 Sód [mg] 491,00 Cholesterol [mg] 145,00
	lekkost.laktacja B		kasza manna na mleku 400 ml krakowska 40g. wiep familijne tłuszcz do smar .15 g chleb razowy 100g pomidor 50g. herbata b/c 300 ml kawa zbożowa na mleku 300ml	pasta z pieczarek ,sera białego i szczypiorku 80g. chleb razowy 50g. salata 20g.	kompot jabł-porzeczk 300ml b/c sos śmietanowy 80ml ziemniaki 200g. zupa pomidorowa z makaronem, 420 ml szpinak gotowany 150g sztuka mięsa z szynki w/p 70g.	szynka Barnika 30g. dr chleb razowy 50g. sur.z selera i jogurtu 100g.	ryż z jabłkiem i cynamonem zapiek. 380g. sos jogurtowy 80g. herbata b/c 300 ml	Energia [kcal] 2 671,00 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 389,70 Błonnik pokarmowy [g] 42,10 Sód [mg] 472,80 Cholesterol [mg] 145,00