

Jadłospis na 08.12.2023r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Filet z morszczuka smażony 1 szt. /r,j,gl/, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2049 kcal B: 71,7 g T: 72,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5g	W: 305,8 g w tym cukry: 84,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 30,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet rybny 160 g /r,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2000 kcal B: 72,1 g T: 65,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,0 g	W: 309,2 g w tym cukry: 86,7 g Sól: 3,9 g Błonnik: 31,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet rybny 160 g /r,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2130 kcal B: 89,7 g T: 77,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,1 g	W: 306,9 g w tym cukry: 46,2 g Sól: 6,4 g Błonnik: 40,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Filet z morszczuka smażony 1 szt. /r,j,gl/, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt. , Twaróg 70 g /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2330 kcal B: 88,0 g T: 85,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 333,6 g w tym cukry: 87,5 g Sól: 6,6 g Błonnik: 33,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet rybny 160 g /r,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt. , Twaróg 70 g /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2411 kcal B: 106,1 g T: 90,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 334,6 g w tym cukry: 49,2 g Sól: 7,0 g Błonnik: 43,8 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */	E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g