

Jadłospis na 05.01.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2113 kcal B: 87,1 g T: 73,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 305 g w tym cukry: 62,5 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2120 kcal B: 88,2 g T: 74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 308,1 g w tym cukry: 65,4 g Sól: 4,4 g Błonnik: 35 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Kiwi 1 szt. + Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2210 kcal B: 104,8 g T: 85,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g	W: 290,6 g w tym cukry: 34 g Sól: 4,6 g Błonnik: 37,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,se,so/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2302 kcal B: 96,8 g T: 79,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g	W: 332,2 g w tym cukry: 64,1 g Sól: 4,9 g Błonnik: 34,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Kiwi 1 szt. + Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2403 kcal B: 115,2 g T: 92,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 316,2 g w tym cukry: 34,9 g Sól: 5,3 g Błonnik: 40,8 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