

Jadłospis na 12.01.2024r. Piątek DOROŚLI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|--|--|---|---|---------------------|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt. | Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2097 kcal B: 73,3 g T: 69,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,9 g | W: 320,8 g w tym cukry: 78,8 g Sól: 5,0 g Błonnik: 28,1 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt. | Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, 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 | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2027 kcal B: 72,7 g T: 62,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,4 g | W: 319,9 g w tym cukry: 80,7 g Sól: 3,6 g Błonnik: 29,2 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Kiwi 1 szt. + Sałata 50 g | Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2067 kcal B: 88,0 g T: 71,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g | W: 301,0 g w tym cukry: 30,8 g Sól: 5,8 g Błonnik: 36,8 g |
| DLA KOBIET W CIAŻY | Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt. | Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2350 kcal B: 90,8 g T: 79,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g | W: 346,0 g w tym cukry: 79,8 g Sól: 6,2 g Błonnik: 31,4 g |
| DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Kiwi 1 szt. + Sałata 50 g | Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2321 kcal B: 105,6 g T: 82,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,8 g | W: 326,3 g w tym cukry: 31,8 g Sól: 7,0 g Błonnik: 40,1 g |

Smacznego

| | | | | | | |
|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---|---|
| <p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p> | <p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/</p> | <p>Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/</p> | <p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p> | <p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p> | <p>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p> | <p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p> |
|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---|---|