

Jadłospis na 19.01.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,jj/ 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, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/ Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/ Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecioriki 100 g /m/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2191 kcal B: 99 g T: 71,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7 g	W: 315,2 g w tym cukry: 69,6 g Sól: 4 g Błonnik: 30,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,jj/ 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, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/ Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecioriki 100 g /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2181 kcal B: 100 g T: 64,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,1 g	W: 328,6 g w tym cukry: 71,8 g Sól: 3,7 g Błonnik: 32 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,jj/ Chleb razowy 100 g /gl,m/ Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Jabłko 1 szt. + Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/ Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/ Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecioriki 100 g /m/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2383 kcal B: 116,8 g T: 76,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,3 g	W: 346,4 g w tym cukry: 47,1 g Sól: 4,5 g Błonnik: 43,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,jj/ 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, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/ Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/ Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecioriki 100 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2420 kcal B: 109,4 g T: 82,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 340,8 g w tym cukry: 70,6 g Sól: 4,6 g Błonnik: 33,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,jj/ Chleb razowy 100 g /gl,m/ Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Jabłko 1 szt. + Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/ Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/ Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecioriki 100 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2613 kcal B: 127,1 g T: 87,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g	W: 372 g w tym cukry: 48,1 g Sól: 5,2 g Błonnik: 46,7 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

Smacznego