

Jadłospis na 26.01.2024r. 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/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2125 kcal B: 94,1 g T: 66,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,4 g	W: 315,4 g w tym cukry: 55,6 g Sól: 4,6 g Błonnik: 31,2 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/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2016 kcal B: 92,9 g T: 54,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g	W: 316,2 g w tym cukry: 57,4 g Sól: 5,0 g Błonnik: 31,9 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/ Mandarynka 1 szt. + Papryka ¼ szt.	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/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2178 kcal B: 110,3 g T: 66,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,6 g	W: 322,4 g w tym cukry: 32,0 g Sól: 5,1 g Błonnik: 41,0 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/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/+Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2355 kcal B: 104,5 g T: 77,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g	W: 341,0 g w tym cukry: 56,6 g Sól: 5,3 g Błonnik: 34,4 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/ Mandarynka 1 szt. + Papryka ¼ szt.	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/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/+Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2407 kcal B: 120,6 g T: 77,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g	W: 348,0 g w tym cukry: 33,0 g Sól: 5,8 g Błonnik: 44,2 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>
---	--	-------------------------------------	-------------------------------------	---	--	---