

Jadłospis na 01.03.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt /j/, Pomidor ½ szt. + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morschuczka 100 g /r,j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2028 kcal B: 82,0 g T: 72,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g	W: 293,1 g w tym cukry: 49,0 g Sól: 4,0 g Błonnik: 32,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt /j/, Pomidor ½ szt. + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morschuczka 100 g /r,j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2017 kcal B: 81,2 g T: 72,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g	W: 290,3 g w tym cukry: 48,0 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt /j/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morschuczka 100 g /r,j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 1982 kcal B: 83,1 g T: 74,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,3 g	W: 283,3 g w tym cukry: 34,7 g Sól: 4,2 g Błonnik: 39,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt /j/, Pomidor ½ szt. + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morschuczka 100 g /r,j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2358 kcal B: 103,1 g T: 87,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 323,6 g w tym cukry: 53,5 g Sól: 4,7 g Błonnik: 35,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt /j/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morschuczka 100 g /r,j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2315 kcal B: 104,8 g T: 90,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 312,1 g w tym cukry: 38,6 g Sól: 4,8 g Błonnik: 43,1 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,g/	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
--	---	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---