

Jadłospis na 09.02.2024r. 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/ Twaróg z kielkami 70 g /m/ Banan 1 szt., Ogórek zielony ¼ 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/ Hummus 1 szt. /se/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2449 kcal B: 102,7 g T: 90,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 339,0 g w tym cukry: 53,8 g Sól: 3,0 g Błonnik: 35,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,jj/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z kielkami 70 g /m/ Banan 1 szt., Pomidorki koktajlowe 50 g	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/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2331 kcal B: 102,6 g T: 78,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 337,6 g w tym cukry: 55,6 g Sól: 3,0 g Błonnik: 36,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z kielkami 70 g /m/ Kiwi 1 szt., Ogórek zielony 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/ Hummus 1 szt. /se/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2182 kcal B: 106,1 g T: 85,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 283,9 g w tym cukry: 16,8 g Sól: 3,6 g Błonnik: 38,9 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/ Twaróg z kielkami 70 g /m/ Banan 1 szt., Ogórek zielony ¼ 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/ Hummus 1 szt. /se/ Papryka ¼ szt., Jajo 1 szt. /j/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2679 kcal B: 113,0 g T: 101,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g	W: 364,6 g w tym cukry: 54,8 g Sól: 3,7 g Błonnik: 38,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z kielkami 70 g /m/ Kiwi 1 szt., Ogórek zielony 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/ Hummus 1 szt. /se/ Papryka ¼ szt., Jajo 1 szt. /j/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2412 kcal B: 116,5 g T: 96,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 309,5 g w tym cukry: 17,7 g Sól: 4,3 g Błonnik: 42,2 g

Smacznego

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