

Jadłospis na 23.02.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk pieczony 100 g /r/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se, so/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2218 kcal B: 129,4 g T: 76,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 284,1 g w tym cukry: 47,0 g Sól: 4,5 g Błonnik: 33,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk pieczony 100 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se, so/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2226 kcal B: 130,5 g T: 77,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 287,6 g w tym cukry: 49,9 g Sól: 4,7 g Błonnik: 37,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Kiwi 1 szt.,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk pieczony 100 g /r/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2065 kcal B: 123,7 g T: 72,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 263,0 g w tym cukry: 21,7 g Sól: 4,4 g Błonnik: 36,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk pieczony 100 g /r/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl, se, so/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2464 kcal B: 140,9 g T: 88,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,0 g	W: 311,5 g w tym cukry: 48,7 g Sól: 5,3 g Błonnik: 36,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Kiwi 1 szt.,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk pieczony 100 g /r/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2314 kcal B: 135,8 g T: 85,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 288,7 g w tym cukry: 22,6 g Sól: 5,2 g Błonnik: 39,8 g

Smacznego

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
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---