

Jadłospis na 05.04.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszonej kapusty 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 naturalny 1 szt. /m/	E: 2197 kcal B: 107,2 g T: 89,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 271,4 g w tym cukry: 42,0 g Sól: 4,7 g Błonnik: 32,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2101 kcal B: 107,5 g T: 83,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 262,7 g w tym cukry: 45,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 35,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2019 kcal B: 101,8 g T: 86,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g	W: 247,4 g w tym cukry: 28,7 g Sól: 4,6 g Błonnik: 40,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 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 makreli 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2423 kcal B: 117,0 g T: 99,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g	W: 278,7 g w tym cukry: 43,7 g Sól: 5,4 g Błonnik: 35,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2248 kcal B: 112,2 g T: 97,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,4 g	W: 273,0 g w tym cukry: 29,6 g Sól: 5,2 g Błonnik: 43,6 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

