

Jadłospis na 15.03.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2165 kcal B: 101,5 g T: 77,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g	W: 296,2 g w tym cukry: 43,0 g Sól: 6,0 g Błonnik: 33,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s.*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2166 kcal B: 101,9 g T: 78,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g	W: 298,6 g w tym cukry: 45,6 g Sól: 4,5 g Błonnik: 37,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Pomidor ½ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2006 kcal B: 95,8 g T: 75,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,0 g	W: 272,2 g w tym cukry: 17,9 g Sól: 6,0 g Błonnik: 38,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2391 kcal B: 111,3 g T: 87,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g	W: 323,5 g w tym cukry: 44,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 36,9 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/ Pomidor ½ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2235 kcal B: 106,2 g T: 86,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,5 g	W: 297,8 g w tym cukry: 18,8 g Sól: 6,6 g Błonnik: 41,5 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