

Jadłospis na 22.03.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2261 kcal B: 110,4 g T: 89,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 284,5 g w tym cukry: 50,4 g Sól: 4,6 g Błonnik: 33,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2200 kcal B: 120,7 g T: 80,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 281,8 g w tym cukry: 52,6 g Sól: 4,1 g Błonnik: 35,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2024 kcal B: 107,1 g T: 76,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 259,3 g w tym cukry: 38,9 g Sól: 4,9 g Błonnik: 34,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszzonej 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	Kefir 1 szt. /m/	E: 2480 kcal B: 119,6 g T: 99,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,5 g	W: 310,6 g w tym cukry: 51,2 g Sól: 5,4 g Błonnik: 36,8 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/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Surówka z kiszzonej 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	Kefir 1 szt. /m/	E: 2243 kcal B: 116,3 g T: 86,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 285,5 g w tym cukry: 39,7 g Sól: 5,6 g Błonnik: 37,5 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