

Jadłospis na 25.03.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś drobiowa smażona /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z cieciorki 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2258 kcal B: 110,9 g T: 81,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	W: 299,5 g w tym cukry: 49,7 g Sól: 3,8 g Błonnik: 31,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś drobiowa gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z cieciorki 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2139 kcal B: 108,4 g T: 75,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 285,5 g w tym cukry: 50,1 g Sól: 3,6 g Błonnik: 30,6 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. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś drobiowa gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z cieciorki 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2013 kcal B: 101,0 g T: 81,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g	W: 251,8 g w tym cukry: 24,1 g Sól: 3,5 g Błonnik: 34,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś drobiowa smażona /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z cieciorki 100 g /m/, Połudwica sopočka 50 g /*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2496 kcal B: 124,2 g T: 90,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g	W: 326,9 g w tym cukry: 51,6 g Sól: 5,3 g Błonnik: 34,1 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. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś drobiowa gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z cieciorki 100 g /m/, Połudwica sopočka 50 g /*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2254 kcal B: 115,0 g T: 91,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	W: 277,5 g w tym cukry: 25,4 g Sól: 4,9 g Błonnik: 37,3 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