

Jadłospis na 29.03.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka jarzynowa 200 g /s,j,*/, Sałata 25 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2333 kcal B: 107,3 g T: 96,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 288,7 g w tym cukry: 50,4 g Sól: 4,2 g Błonnik: 32,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2333 kcal B: 116,7 g T: 87,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 301,1 g w tym cukry: 49,8 g Sól: 3,6 g Błonnik: 33,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, 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/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2168 kcal B: 109,6 g T: 84,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g	W: 277,5 g w tym cukry: 29,9 g Sól: 3,3 g Błonnik: 37,2 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka jarzynowa 200 g /s,j,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 25 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2565 kcal B: 117,1 g T: 106,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g	W: 317,1 g w tym cukry: 50,7 g Sól: 5,0 g Błonnik: 34,2 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, 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/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2398 kcal B: 120,0 g T: 95,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 303,1 g w tym cukry: 30,9 g Sól: 4,0 g Błonnik: 40,5 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