

Jadłospis na 12.04.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, 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 żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2096 kcal B: 86,0 g T: 77,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,3 g	W: 293,2 g w tym cukry: 53,5 g Sól: 3,7 g Błonnik: 31,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, 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 z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2071 kcal B: 85,9 g T: 70,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g	W: 303,6 g w tym cukry: 55,1 g Sól: 4,1 g Błonnik: 32,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, 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 żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2018 kcal B: 87,7 g T: 83,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 261,8 g w tym cukry: 20,4 g Sól: 3,6 g Błonnik: 35,1g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,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 żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2348 kcal B: 103,0 g T: 86,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 321,0 g w tym cukry: 55,1 g Sól: 4,2 g Błonnik: 34,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, 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 żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2270 kcal B: 104,7 g T: 93,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 289,7 g w tym cukry: 23,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 38,3 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