

Jadłospis na 15.04.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2149 kcal B: 100,5 g T: 79,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 292,0 g w tym cukry: 40,7 g Sól: 3,1 g Błonnik: 36,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2143 kcal B: 100,5 g T: 79,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 290,5 g w tym cukry: 40,7 g Sól: 3,1 g Błonnik: 36,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2016 kcal B: 95,3 g T: 76,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g	W: 275,2 g w tym cukry: 28,9 g Sól: 3,2 g Błonnik: 41,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2394 kcal B: 112,0 g T: 91,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g	W: 319,3 g w tym cukry: 42,3 g Sól: 4,0 g Błonnik: 39,7g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2265 kcal B: 107,4 g T: 89,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 300,9 g w tym cukry: 29,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 45,0 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