

Jadłospis na 19.04.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 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/, Hummus 1 szt. /se/ Ogórek ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2235 kcal B: 112,3 g T: 77,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,5 g	W: 310,6 g w tym cukry: 49,2 g Sól: 4,9 g Błonnik: 41,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 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/, Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2414 kcal B: 134,6 g T: 79,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 330,0 g w tym cukry: 56,7 g Sól: 3,7 g Błonnik: 43,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 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/, Hummus 1 szt. /se/ Ogórek ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2263 kcal B: 125,4 g T: 81,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 301,2 g w tym cukry: 36,7 g Sól: 4,1 g Błonnik: 46,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 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/, Hummus 1 szt. /se/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2484 kcal B: 124,4 g T: 90,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 336,3 g w tym cukry: 50,2 g Sól: 5,7 g Błonnik: 45,0 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/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 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/, Hummus 1 szt. /se/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2512 kcal B: 137,5 g T: 93,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 326,9 g w tym cukry: 37,6 g Sól: 4,8 g Błonnik: 49,9 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