

Jadłospis na 26.04.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2266 kcal B: 113,1 g T: 87,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 288,0 g w tym cukry: 45,6 g Sól: 3,6 g Błonnik: 33,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Burger 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/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2246 kcal B: 113,0 g T: 85,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 287,9 g w tym cukry: 47,4 g Sól: 4,0 g Błonnik: 34,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Burger z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2087 kcal B: 104,9 g T: 80,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g	W: 266,8 g w tym cukry: 34,3 g Sól: 3,7 g Błonnik: 34,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2496 kcal B: 123,4 g T: 98,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,6 g	W: 313,6 g w tym cukry: 36,5 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,5 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/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Burger z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2317 kcal B: 115,3 g T: 91,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 292,4 g w tym cukry: 35,3 g Sól: 4,4 g Błonnik: 37,7 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