

Jadłospis na 03.05.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2023 kcal B: 100,6 g T: 81,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g	W: 254,0 g w tym cukry: 40,7 g Sól: 6,0 g Błonnik: 33,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2001 kcal B: 101,4 g T: 75,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 265,6 g w tym cukry: 45,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 36,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2030 kcal B: 101,8 g T: 83,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 250,6 g w tym cukry: 39,3 g Sól: 5,8 g Błonnik: 33,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2268 kcal B: 110,4 g T: 89,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 290,2 g w tym cukry: 50,7 g Sól: 6,8 g Błonnik: 36,4 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/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2279kcal B: 112,2 g T: 92,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 304,9 g w tym cukry: 48,6 g Sól: 6,6 g Błonnik: 37,0 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

