

Jadłospis na 08.05.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bigos 300 g /*/, Ziemniaki 180 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2124kcal B: 83,7 g T: 89,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 277,6 g w tym cukry: 44,4 g Sól: 6,4 g Błonnik: 33,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2119 kcal B: 83,6 g T: 82,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 293,6 g w tym cukry: 51,0 g Sól: 3,8 g Błonnik: 35,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2005 kcal B: 77,9 g T: 85,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g	W: 270,0 g w tym cukry: 26,1 g Sól: 3,8 g Błonnik: 39,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bigos 300 g /*/, Ziemniaki 180 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2370 kcal B: 95,2 g T: 100,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g	W: 305,0 g w tym cukry: 46,0 g Sól: 7,2 g Błonnik: 36,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2256 kcal B: 90,1 g T: 97,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 296,0 g w tym cukry: 27,1 g Sól: 4,5 g Błonnik: 43,2 g

Smacznego

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
--	---	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---	---