

Jadłospis na 10.05.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s/, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 83,1 g T: 77,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 287,3 g w tym cukry: 56,2 g Sól: 3,6 g Błonnik: 28,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s/, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 83,4 g T: 77,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 287,3 g w tym cukry: 56,2 g Sól: 3,5 g Błonnik: 28,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s/, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2023 kcal B: 88,6 g T: 88,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g	W: 253,4 g w tym cukry: 23,1 g Sól: 3,6 g Błonnik: 35,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s/, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2325 kcal B: 100,0 g T: 87,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 314,3 g w tym cukry: 57,8 g Sól: 4,8 g Błonnik: 31,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s/, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2276 kcal B: 106,1 g T: 98,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g	W: 278,6 g w tym cukry: 24,1 g Sól: 4,8 g Błonnik: 38,8 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
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---