

Jadłospis na 17.05.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 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 razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2135 kcal</b> <b>B: 111,3 g</b> <b>T: 77,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>27,7 g</b>	<b>W: 285,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>45,7 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 39,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 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/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,*/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2137 kcal</b> <b>B: 110,2 g</b> <b>T: 75,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>27,4 g</b>	<b>W: 290,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>44,5 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 37,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 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 razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2002 kcal</b> <b>B: 104,4 g</b> <b>T: 72,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>23,8 g</b>	<b>W: 272,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,6 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 42,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 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 razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2469 kcal</b> <b>B: 133,0 g</b> <b>T: 93,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,7 g</b>	<b>W: 314,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>49,6 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 42,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 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 razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2335 kcal</b> <b>B: 126,1 g</b> <b>T: 88,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,7 g</b>	<b>W: 301,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>38,4 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 45,7 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	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,*/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>