

Jadłospis na 24.05.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl,jj/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/ Pieczeń z morskczuka 90 g /r,gl,jj/ Ziemniaki 180 g, Kapusta kiszona 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/ Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2006 kcal B: 81,3 g T: 84,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 257,6 g w tym cukry: 48,2 g Sól: 5,1 g Błonnik: 28,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl,jj/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/ Pieczeń z morskczuka 90 g /r,gl,jj/ Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2181 kcal B: 104,8 g T: 88,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g	W: 271,5 g w tym cukry: 57,0 g Sól: 3,7 g Błonnik: 31,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Kiwi 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/ Pieczeń z morskczuka 90 g /r,gl,jj/ Ziemniaki 180 g, Kapusta kiszona 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2014 kcal B: 96,8 g T: 88,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 234,3 g w tym cukry: 28,7 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl,jj/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Banan 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/ Pieczeń z morskczuka 90 g /r,gl,jj/ Ziemniaki 180 g, Kapusta kiszona 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/ Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g /m/ Hummus ½ szt. /se/ Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2364 kcal B: 98,6 g T: 94,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 313,8 g w tym cukry: 50,3 g Sól: 5,7 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 kielkami 70 g /m/ Kiwi 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/ Pieczeń z morskczuka 90 g /r,gl,jj/ Ziemniaki 180 g, Kapusta kiszona 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Hummus ½ szt. /se/ Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2375 kcal B: 114,6 g T: 101,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g	W: 288,8 g w tym cukry: 30,2 g Sól: 4,6 g Błonnik: 40,0 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