

Jadłospis na 07.06.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2153 kcal</b> <b>B: 110,9 g</b> <b>T: 80,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>28,6 g</b>	<b>W: 279,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>42,7 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2158 kcal</b> <b>B: 109,8 g</b> <b>T: 77,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>28,3 g</b>	<b>W: 284,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>41,4 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 31,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 1990 kcal</b> <b>B: 104,2 g</b> <b>T: 75,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>24,6 g</b>	<b>W: 259,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>19,2 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 37,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2382 kcal</b> <b>B: 121,3 g</b> <b>T: 90,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,1 g</b>	<b>W: 304,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>43,6 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 37,0 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 rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2219 kcal</b> <b>B: 114,5 g</b> <b>T: 86,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>29,1 g</b>	<b>W: 285,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>20,2 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 41,2 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>