

Jadłospis na 31.05.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2172 kcal B: 108,4 g T: 78,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,2 g	W: 292,4 g w tym cukry: 47,1 g Sól: 4,0 g Błonnik: 36,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2083 kcal B: 108,1 g T: 66,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,3 g	W: 298,9 g w tym cukry: 50,9 g Sól: 4,4 g Błonnik: 39,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 1996 kcal B: 98,1 g T: 71,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,3 g	W: 276,6 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 4,0 g Błonnik: 39,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2421 kcal B: 120,5 g T: 90,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g	W: 318,1 g w tym cukry: 48,0 g Sól: 4,7 g Błonnik: 40,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2245 kcal B: 110,2 g T: 84,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,2 g	W: 302,2 g w tym cukry: 33,4 g Sól: 4,7 g Błonnik: 43,1 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
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---