

Jadłospis na 05.07.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek wieczorny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>	
PODSTAWOWA	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/	E: 2153 kcal B: 110,9 g T: 80,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6 g	W: 279,3 g w tym cukry: 42,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 33,8 g
ŁATWOSTRAWNA	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 pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2158 kcal B: 109,8 g T: 77,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 284,8 g w tym cukry: 41,4 g Sól: 5,3 g Błonnik: 31,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	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/	E: 1990 kcal B: 104,2 g T: 75,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,6 g	W: 259,4 g w tym cukry: 19,2 g Sól: 5,2 g Błonnik: 37,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	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/	E: 2382 kcal B: 121,3 g T: 90,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g	W: 304,9 g w tym cukry: 43,6 g Sól: 5,8 g Błonnik: 37,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	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/	E: 2219 kcal B: 114,5 g T: 86,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,1 g	W: 285,0 g w tym cukry: 20,2 g Sól: 5,9 g Błonnik: 41,2 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