

Jadłospis na 12.06.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka pszenny 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pierś smażona 1 szt. /gl,j,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m,*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2324 kcal B: 114,9 g T: 92,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 291,2 g w tym cukry: 40,8 g Sól: 4,7 g Błonnik: 34,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka pszenny 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m,*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2169 kcal B: 111,0 g T: 75,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g	W: 292,3 g w tym cukry: 42,6 g Sól: 3,6 g Błonnik: 33,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m,*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2027 kcal B: 103,7 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 267,9 g w tym cukry: 33,1 g Sól: 3,6 g Błonnik: 39,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka pszenny 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pierś smażona 1 szt. /gl,j,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m,*/, Jajko 1 szt /j/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2554 kcal B: 125,2 g T: 103,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,4 g	W: 316,9 g w tym cukry: 41,7 g Sól: 5,3 g Błonnik: 37,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m,*/, Jajko 1 szt /j/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2255 kcal B: 113,9 g T: 87,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 293,2 g w tym cukry: 34,0 g Sól: 4,3 g Błonnik: 42,4 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
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---