

Jadłospis na 14.06.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2117 kcal B: 104,4 g T: 87,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 259,7 g w tym cukry: 39,3 g Sól: 4,2 g Błonnik: 33,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2079 kcal B: 106,0 g T: 82,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 264,5 g w tym cukry: 42,8 g Sól: 3,7 g Błonnik: 39,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1991 kcal B: 98,7 g T: 84,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g	W: 243,7 g w tym cukry: 26,7 g Sól: 4,1 g Błonnik: 36,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2512 kcal B: 121,6 g T: 102,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 315,9 g w tym cukry: 41,5 g Sól: 4,7 g Błonnik: 41,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2389 kcal B: 116,5 g T: 100,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 298,2 g w tym cukry: 28,2 g Sól: 4,6 g Błonnik: 45,0 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
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---