

Jadłospis na 21.06.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Sałatka z kiszzonej 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 owocowy 1 szt. /m/	E: 2088 kcal B: 99,3 g T: 75,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,1 g	W: 286,1 g w tym cukry: 48,6 g Sól: 5,0 g Błonnik: 34,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, 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 owocowy 1 szt. /m/	E: 2077 kcal B: 101,3 g T: 70,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7 g	W: 294,4 g w tym cukry: 51,7 g Sól: 4,6 g Błonnik: 37,8 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/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Sałatka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 1945 kcal B: 94,3 g T: 73,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,2 g	W: 268,7 g w tym cukry: 33,1 g Sól: 5,0 g Błonnik: 37,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Sałatka z kiszzonej 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 owocowy 1 szt. /m/	E: 2314 kcal B: 109,1 g T: 85,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g	W: 313,4 g w tym cukry: 50,3 g Sól: 5,8 g Błonnik: 37,6 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/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Sałatka z kiszzonej kapusty 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	Kefir 1 szt. /m/	E: 2204 kcal B: 104,7 g T: 84,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g	W: 294,4 g w tym cukry: 34,1 g Sól: 5,7 g Błonnik: 40,6 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
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---