

Jadłospis na 02.08.2024r. 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. Nektaryna 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 małosolny 1 szt. | Serek homogenizowany 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., Nektaryna 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 | Serek homogenizowany 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 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Nektaryna 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 małosolny 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 2071 kcal B: 108,7 g T: 89,7 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 CIAŻY | 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. Nektaryna 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 małosolny 1 szt. | Serek homogenizowany 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 CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Nektaryna 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 małosolny 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 2469 kcal B: 127,5 g T: 105,2 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 |
|--|---|------------------------------|------------------------------|------------------------------|---|---|