

Jadłospis na 22.07.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2173 kcal B: 106,1 g T: 100,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 235,0 g w tym cukry: 38,1 g Sól: 5,6 g Błonnik: 24,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Udko gotowane w sosie 180 g /gl,s,*/ Ziemniaki 180 g Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2159 kcal B: 106,5 g T: 96,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g	W: 241,5 g w tym cukry: 38,7 g Sól: 3,9 g Błonnik: 25,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Udko gotowane w sosie 180 g /gl,s,*/ Ziemniaki 180 g Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2024 kcal B: 100,1 g T: 92,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 224,5 g w tym cukry: 25,6 g Sól: 5,6 g Błonnik: 28,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2438 kcal B: 125,6 g T: 106,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,2 g	W: 274,6 g w tym cukry: 49,4 g Sól: 6,9 g Błonnik: 30,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Udko gotowane w sosie 180 g /gl,s,*/ Ziemniaki 180 g Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2277 kcal B: 117,6 g T: 103,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g	W: 249,8 g w tym cukry: 26,8 g Sól: 6,8 g Błonnik: 31,8 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