

Jadłospis na 30.08.2024r. 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 _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, 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/, Ziemniaki 180 g Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl _{pszc} /, Sałatka z kiszzonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{pszc} ,gl _{zyt} ,se,so/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ (jabłko-gruszka, truskawka, brzoskwinia, czereśnia) | 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 _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, 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 morskczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* / | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{pszc} ,gl _{zyt} ,se,so/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ (jabłko-gruszka, truskawka, brzoskwinia, czereśnia) | 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 _{pszc} , gl _{zyt} , 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 morskczuka 100 g /r,j,gl _{pszc} /, Sałatka z kiszzonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{pszc} , gl _{zyt} , 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 _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, 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 morskczuka 100 g /r,j,gl _{pszc} /, Sałatka z kiszzonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{pszc} ,gl _{zyt} ,se,so/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ (jabłko-gruszka, truskawka, brzoskwinia, czereśnia) | 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 _{pszc} , gl _{zyt} , 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 morskczuka 100 g /r,j,gl _{pszc} /, Sałatka z kiszzonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl _{pszc} , gl _{zyt} ,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

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p> | <p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl_{psz}, gl_{ows}, /</p> | <p>Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/</p> | <p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p> | <p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p> | <p>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p> | <p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p> |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|