

Jadłospis na 06.01.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /ml/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2169 kcal B: 89 g T: 82,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 294,4 g w tym cukry: 34,4 g Sól: 7,9 g Błonnik: 29,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /ml/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2191 kcal B: 89,9 g T: 82,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g	W: 298,5 g w tym cukry: 33,3 g Sól: 6,1 g Błonnik: 28,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /ml/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.+Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2270 kcal B: 91,2 g T: 83,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 318,9 g w tym cukry: 34,7 g Sól: 8,5 g Błonnik: 33,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /ml/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2456 kcal B: 109,5 g T: 93,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,7 g	W: 323,7 g w tym cukry: 38,1 g Sól: 8,6 g Błonnik: 32,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /ml/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.+Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2557 kcal B: 111,7 g T: 94,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,9 g	W: 348,2 g w tym cukry: 38,4 g Sól: 9,2 g Błonnik: 36,6 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