

Jadłospis na 16.12.2023r. Sobota DOROŚLI

+

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g/m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, j, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek szklarniowy ¼ szt	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2427 kcal B: 114,8 g T: 83,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 338,0 g w tym cukry: 46,8 g Sól: 3,7 g Błonnik: 36,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, j, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m	E: 2420 kcal B: 114,9 g T: 78,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 345,2 g w tym cukry: 47,7 g Sól: 2,7 g Błonnik: 35,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m	E: 2515 kcal B: 116,2 g T: 80,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g	W: 369,5 g w tym cukry: 50,7 g Sól: 3,2 g Błonnik: 41,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g/m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, j, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek szklarniowy ¼ szt., Jogurt pitny 100 ml /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m	E: 2658 kcal B: 121,6 g T: 90,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g	W: 375,9 g w tym cukry: 59,2 g Sól: 4,5 g Błonnik: 39,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek szklarniowy ¼ szt., Jogurt pitny 100 ml /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m	E: 2745 kcal B: 123,4 g T: 87,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 407,4 g w tym cukry: 63 g Sól: 4,0 g Błonnik: 44,0 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