

Jadłospis na 13.01.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2243 kcal B: 105,5 g T: 67,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 333,1 g w tym cukry: 69,5 g Sól: 4,0 g Błonnik: 33,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2262 kcal B: 106,7 g T: 67,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g	W: 335,8 g w tym cukry: 68,4 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z jabłkami 200 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2390 kcal B: 110,7 g T: 69,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 364,7 g w tym cukry: 60,2 g Sól: 6,1 g Błonnik: 38,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2508 kcal B: 116,5 g T: 81,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g	W: 359,4 g w tym cukry: 70,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 36,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2655 kcal B: 121,7 g T: 83,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g	W: 390,9 g w tym cukry: 61,5 g Sól: 7,8 g Błonnik: 40,9 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
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	---	---