

Jadłospis na 17.01.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Połudwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2534 kcal B: 131 g T: 88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g	W: 331,5 g w tym cukry: 63,6 g Sól: 6,9 g Błonnik: 30,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Połudwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z jabłkami 350 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2363 kcal B: 94,6 g T: 75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,8 g	W: 359,3 g w tym cukry: 55,7 g Sól: 4,7 g Błonnik: 35,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Połudwica sopocka 50 g /*/, Jabłko 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z jabłkami 350 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2343 kcal B: 95,5 g T: 71,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,6 g	W: 367,6 g w tym cukry: 39,9 g Sól: 7 g Błonnik: 42,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Połudwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2734 kcal B: 141,7 g T: 95,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 357,3 g w tym cukry: 64,5 g Sól: 8,5 g Błonnik: 33,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Połudwica sopocka 50 g /*/, Jabłko 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z jabłkami 350 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2543 kcal B: 106,2 g T: 79,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g	W: 393,4 g w tym cukry: 40,7 g Sól: 8,6 g Błonnik: 45,5 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

Smacznego