

Jadłospis na 20.01.2024r. Sobota DOROŚLI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/ + Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/ | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2030 kcal B: 82,3 g T: 78,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g | W: 272,9 g w tym cukry: 43,5 g Sól: 7,9 g Błonnik: 27,5 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/ + Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/ | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2031 kcal B: 80,9 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g | W: 278,0 g w tym cukry: 59,3 g Sól: 6,3 g Błonnik: 25,7 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. + awokado ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/ | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2131 kcal B: 84,5 g T: 79,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g | W: 297,4 g w tym cukry: 43,8 g Sól: 8,5 g Błonnik: 31,4 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/ + Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/ | Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2311 kcal B: 98,7 g T: 92,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,6 g | W: 300,6 g w tym cukry: 46,4 g Sól: 8,5 g Błonnik: 30,7 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. + awokado ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/ | Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2412 kcal B: 100,9 g T: 92,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,7 g | W: 325,1 g w tym cukry: 46,7 g Sól: 9,1 g Błonnik: 34,6 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 |

Smacznego