

Jadłospis na 27.01.2024r. 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 jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2011 kcal B: 81 g T: 79,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 270,3 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 4,7 g Błonnik: 28,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2163 kcal B: 101,8 g T: 81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 280,9 g w tym cukry: 39,6 g Sól: 4,3 g Błonnik: 26,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2291 kcal B: 107,6 g T: 86,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 301,2 g w tym cukry: 41,3 g Sól: 6,3 g Błonnik: 33 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 jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2240 kcal B: 91,3 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g	W: 295,9 g w tym cukry: 36,1 g Sól: 5,4 g Błonnik: 32 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2521 kcal B: 118 g T: 97,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,7 g	W: 326,8 g w tym cukry: 42,3 g Sól: 7 g Błonnik: 36,3 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