

Jadłospis na 02.03.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Szpinak gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2189 kcal B: 115,7 g T: 81,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 280,8 g w tym cukry: 54,3 g Sól: 5,0 g Błonnik: 33,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Szpinak gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2381 kcal B: 136,3 g T: 87,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 292,1 g w tym cukry: 58,7 g Sól: 4,3 g Błonnik: 31,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Szpinak gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2248 kcal B: 129,9 g T: 82,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 280,3 g w tym cukry: 48,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 35,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Szpinak gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2439 kcal B: 127,8 g T: 93,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 306,5 g w tym cukry: 55,2 g Sól: 5,8 g Błonnik: 36,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Szpinak gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2497 kcal B: 143,0 g T: 94,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 306 g w tym cukry: 49,5 g Sól: 5,0 g Błonnik: 39,0 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
--	---	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---	---