

Jadłospis na 10.02.2024r. 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. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2102 kcal B: 92,7 g T: 73,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 282,6 g w tym cukry: 39,7 g Sól: 5,5 g Błonnik: 29,2 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. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 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/, Pasta z makreli 100 g /r,*/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2107 kcal B: 81,6 g T: 81,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 288,1 g w tym cukry: 38,4 g Sól: 5,6 g Błonnik: 27,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1992 kcal B: 76,1 g T: 76,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g	W: 278 g w tym cukry: 28,3 g Sól: 7,6 g Błonnik: 31,5 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. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/ Szynka biała 50 g /*/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2378 kcal B: 94,8 g T: 98,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 308,4 g w tym cukry: 41,0 g Sól: 7,1 g Błonnik: 32,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/ Szynka biała 50 g /*/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2250 kcal B: 88,0 g T: 92,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 300,0 g w tym cukry: 29,5 g Sól: 7,2 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