

Jadłospis na 17.02.2024r. 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. + Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj i twarogu 70 g /j,m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2087 kcal B: 83,5 g T: 82,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 279,3 g w tym cukry: 36,6 g Sól: 3,9 g Błonnik: 29,8 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. + Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj i twarogu 70 g /j,m/, Pomidor ½ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2285 kcal B: 104,1 g T: 89,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g	W: 292,1 g w tym cukry: 41,1 g Sól: 3,1 g Błonnik: 28,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. + Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj i twarogu 70 g /j,m/, Papryka ¼ szt	Kefir 1 szt. /m/	E: 2129 kcal B: 96,3 g T: 84,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 275,9 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 3,3 g Błonnik: 31,8 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 szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj i twarogu 70 g /j,m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt	Kefir 1 szt. /m/	E: 2295 kcal B: 98,1 g T: 89,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 304,7 g w tym cukry: 37,6 g Sól: 5,6 g Błonnik: 33,1 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. + Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj i twarogu 70 g /j,m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt	Kefir 1 szt. /m/	E: 2337 kcal B: 110,9 g T: 91,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 301,2 g w tym cukry: 33,6 g Sól: 5,0 g Błonnik: 35,0 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
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---