

Jadłospis na 04.03.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2367 kcal B: 108,7 g T: 89,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 306,8 g w tym cukry: 71,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 26,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s/, Makaron pszenny z serem 300 g /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2089 kcal B: 95,7 g T: 74,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 280,4 g w tym cukry: 58,2 g Sól: 3,9 g Błonnik: 22,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiwi 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1975 kcal B: 92,6 g T: 71,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g	W: 269,6 g w tym cukry: 26,1 g Sól: 3,8 g Błonnik: 30,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2573 kcal B: 122,9 g T: 95,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 332,1 g w tym cukry: 72,1 g Sól: 5,4 g Błonnik: 29,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiwi 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2180 kcal B: 106,8 g T: 77,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 356,6 g w tym cukry: 27,1 g Sól: 5,2 g Błonnik: 34,0 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
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---