

Jadłospis na 04.04.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2020 kcal B: 76,5 g T: 76,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 287,4 g w tym cukry: 35,1 g Sól: 7,8 g Błonnik: 32,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2028 kcal B: 77,6 g T: 76,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 288,3g w tym cukry: 36,6 g Sól: 7,8 g Błonnik: 33,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2006 kcal B: 75,4 g T: 76,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 285,2 g w tym cukry: 33,5 g Sól: 7,8 g Błonnik: 32,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Szynka biała 50 g /*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2292 kcal B: 88,1 g T: 90,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 314,9 g w tym cukry: 37,0 g Sól: 9,5 g Błonnik: 35,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Szynka biała 50 g /*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2271 kcal B: 86,4 g T: 90,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 311,3 g w tym cukry: 34,7 g Sól: 9,5 g Błonnik: 35,6 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