

Jadłospis na 05.03.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z gulaszem z ciecierzycy 350 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2220 kcal B: 105,5 g T: 74,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 336,0 g w tym cukry: 38,3 g Sól: 6,3 g Błonnik: 57,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z gulaszem z ciecierzycy 350 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2242 kcal B: 106,4 g T: 74,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 340,1 g w tym cukry: 37,3 g Sól: 4,5 g Błonnik: 56,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z gulaszem z ciecierzycy 350 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2215 kcal B: 106,6 g T: 76,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,4 g	W: 330,5 g w tym cukry: 39,6 g Sól: 6,2 g Błonnik: 59,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z gulaszem z ciecierzycy 350 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2439 kcal B: 114,7 g T: 84,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 362,1 g w tym cukry: 39,1 g Sól: 5,4 g Błonnik: 60,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z gulaszem z ciecierzycy 350 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2434 kcal B: 115,8 g T: 86,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g	W: 356,6 g w tym cukry: 40,4 g Sól: 6,9 g Błonnik: 62,4 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
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---