

Jadłospis na 06.04.2024r. Sobota DOROŚLI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|--|--|---|---|---|---|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2181 kcal B: 109,9 g T: 84,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g | W: 274,6 g w tym cukry: 41,9 g Sól: 5,6 g Błonnik: 31,8 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2170 kcal B: 108,4g T: 83,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g | W: 277,5 g w tym cukry: 43,3 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,6 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2003 kcal B: 99,4 g T: 78,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g | W: 258,4 g w tym cukry: 27,3 g Sól: 5,6 g Błonnik: 34,8 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY | Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus ½ szt. /se/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2578 kcal B: 127,7 g T: 100,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g | W: 329,1 g w tym cukry: 43,4 g Sól: 6,1 g Błonnik: 39,9 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. Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus ½ szt. /se/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2401 kcal B: 117,3 g T: 93,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g | W: 313,0 g w tym cukry: 28,8 g Sól: 6,2 g Błonnik: 42,8 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 |