

Jadłospis na 07.03.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /g/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2088 kcal B: 100,6 g T: 88,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 254,3 g w tym cukry: 43,1 g Sól: 6,1 g Błonnik: 33,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko gotowane 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /g/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2090 kcal B: 102,0 g T: 81,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g	W: 269,4 g w tym cukry: 42,8 g Sól: 6,3 g Błonnik: 34,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko gotowane 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2071 kcal B: 103,4 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 257,3 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 6,0 g Błonnik: 38,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /g/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /g/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2366 kcal B: 112,2 g T: 102,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g	W: 282,9 g w tym cukry: 43,7 g Sól: 7,8 g Błonnik: 35,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko gotowane 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /g/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2347 kcal B: 115,5 g T: 101,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 283,1 g w tym cukry: 46,4 g Sól: 7,6 g Błonnik: 41,3 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
--	---	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---	---