

Jadłospis na 09.03.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl,m, j/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Jajko w sosie koperkowym 1 szt. /gl,s,j/, Ziemniaki 180 g, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2131 kcal B: 94,5 g T: 89,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 268,4 g w tym cukry: 44,6 g Sól: 6,1 g Błonnik: 31,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl,m, j/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Jajko w sosie koperkowym 1 szt. /gl,s,j/, Ziemniaki 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g */, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2127 kcal B: 94,2 g T: 89,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 267,9 g w tym cukry: 44,7 g Sól: 4,3 g Błonnik: 31,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Jajko w sosie koperkowym 1 szt. /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1996 kcal B: 87,8 g T: 85,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 252,5 g w tym cukry: 32,0 g Sól: 6,0 g Błonnik: 34,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl, j/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Jajko w sosie koperkowym 1 szt. /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g */, Hummus ½ szt. /se/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2525 kcal B: 111,8 g T: 103,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g	W: 324,6 g w tym cukry: 46,8 g Sól: 6,7 g Błonnik: 39,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Jajko w sosie koperkowym 1 szt. /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g */, Hummus ½ szt. /se/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2394 kcal B: 105,7 g T: 101,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g	W: 307,1 g w tym cukry: 33,5 g Sól: 6,5 g Błonnik: 42,9 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