

Jadłospis na 11.03.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s,m/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Surówka z marchewki i chrzanu 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2224 kcal B: 104,0 g T: 93,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 278,9 g w tym cukry: 46,3 g Sól: 6,6 g Błonnik: 38,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s,m/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2148 kcal B: 100,9 g T: 82,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,4 g	W: 283,0 g w tym cukry: 46,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 35,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s,m/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Surówka z marchewki i chrzanu 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2022 kcal B: 95,4 g T: 78,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g	W: 271,2 g w tym cukry: 37,1 g Sól: 5,7 g Błonnik: 40,1 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s,m/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Surówka z marchewki i chrzanu 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2432 kcal B: 118,6 g T: 99,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g	W: 304,3 g w tym cukry: 47,3 g Sól: 8,3 g Błonnik: 41,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s,m/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Surówka z marchewki i chrzanu 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2229 kcal B: 110,0 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g	W: 296,6 g w tym cukry: 38,1 g Sól: 7,4 g Błonnik: 43,4 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