

Jadłospis na 13.03.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2217 kcal B: 120,4 g T: 81,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 281,0 g w tym cukry: 48,0 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2216 kcal B: 119,3 g T: 78,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 285,1 g w tym cukry: 46,7 g Sól: 4,3 g Błonnik: 30,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2026 kcal B: 113,2 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 254,2 g w tym cukry: 24,2 g Sól: 4,3 g Błonnik: 34,9 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2466 kcal B: 132,5 g T: 93,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g	W: 306,7 g w tym cukry: 49,0 g Sól: 4,9 g Błonnik: 35,1 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2275 kcal B: 125,3 g T: 88,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 279,8 g w tym cukry: 25,2 g Sól: 5,0 g Błonnik: 38,2 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