

Jadłospis na 14.03.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m,gl/	E: 2061 kcal B: 82,5 g T: 68,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 308,8 g w tym cukry: 49,2 g Sól: 6,0 g Błonnik: 33,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m,gl/	E: 2067 kcal B: 81,6 g T: 65,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g	W: 314,6 g w tym cukry: 47,9 g Sól: 6,1 g Błonnik: 31,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m,gl/	E: 2056 kcal B: 83,6 g T: 70,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 303,3 g w tym cukry: 50,5 g Sól: 5,8 g Błonnik: 35,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m,gl/	E: 2305 kcal B: 95,8 g T: 77,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 337,3 g w tym cukry: 49,8 g Sól: 7,5 g Błonnik: 35,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m,gl/	E: 2297 kcal B: 97,5 g T: 81,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,9 g	W: 329,0 g w tym cukry: 51,7 g Sól: 7,3 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