

Jadłospis na 16.03.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /j,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2457 kcal B: 104,8 g T: 105,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,0 g	W: 308,3 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 5,0 g Błonnik: 37,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Buraczki na gęsto 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2274 kcal B: 103,3 g T: 86,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,3 g	W: 304,3 g w tym cukry: 47,6 g Sól: 3,8 g Błonnik: 36,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2145 kcal B: 94,2 g T: 84,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 290,9 g w tym cukry: 39,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 40,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /j,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2729 kcal B: 116,4 g T: 119,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,1 g	W: 335,8 g w tym cukry: 44,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 40,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2417 kcal B: 105,8 g T: 98,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 318,4 g w tym cukry: 41,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 43,2 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