

Jadłospis na 17.03.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś drobiowa w sosie 180 g /g/,s,*/, Kasza kuskus 160 g /g/, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2032 kcal B: 105,8 g T: 77,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 256,2 g w tym cukry: 26,8 g Sól: 6,1 g Błonnik: 29,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś drobiowa w sosie 180 g /g/,s,*/, Kasza kuskus 160 g /g/, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2037 kcal B: 104,7 g T: 74,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 261,7 g w tym cukry: 25,5 g Sól: 6,2 g Błonnik: 27,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś drobiowa w sosie 180 g /g/,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2019 kcal B: 108,5 g T: 79,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g	W: 248,9 g w tym cukry: 28,6 g Sól: 5,9 g Błonnik: 34,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś drobiowa w sosie 180 g /g/,s,*/, Kasza kuskus 160 g /g/, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /g/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2283 kcal B: 117,3 g T: 88,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 284,7 g w tym cukry: 27,1 g Sól: 6,9 g Błonnik: 32,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś drobiowa w sosie 180 g /g/,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /g/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2283 kcal B: 117,3 g T: 88,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 284,7 g w tym cukry: 27,1 g Sól: 6,9 g Błonnik: 32,1 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,g/	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