

Jadłospis na 18.03.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml m,j,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt., Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/ Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2320 kcal B: 118,2 g T: 85,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 307,7 g w tym cukry: 45,8 g Sól: 3,4 g Błonnik: 39,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml m,j,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt., Pomarańcza 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,gl,*/ Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2327 kcal B: 118,1 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 309,9 g w tym cukry: 46,6 g Sól: 3,5 g Błonnik: 39,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt., Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/ Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2200 kcal B: 111,4 g T: 81,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,4 g	W: 295,9 g w tym cukry: 34,0 g Sól: 3,4 g Błonnik: 43,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml m,j,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt., Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/ Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2592 kcal B: 129,8 g T: 99,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 335,1 g w tym cukry: 47,8 g Sól: 5,1 g Błonnik: 42,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt., Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/ Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2475 kcal B: 123,5 g T: 96,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 321,7 g w tym cukry: 35,3 g Sól: 5,0 g Błonnik: 46,7 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