

Jadłospis na 20.03.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Połudwica drobiowa 50 g /*/, Papryka 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2271 kcal B: 104,4 g T: 88,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 301,6 g w tym cukry: 48,0 g Sól: 7,3 g Błonnik: 38,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Połudwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2115 kcal B: 93,6 g T: 78,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 292,2 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 7,0 g Błonnik: 36,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Połudwica drobiowa 50 g /*/, Papryka 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 1983 kcal B: 88,5 g T: 76,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,1 g	W: 276,2 g w tym cukry: 33,8 g Sól: 7,0 g Błonnik: 43,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Połudwica drobiowa 50 g /*/, Papryka 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Hummus ½ szt. /se/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2269 kcal B: 106,3 g T: 91,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 356,1 g w tym cukry: 49,5 g Sól: 7,8 g Błonnik: 46,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Połudwica drobiowa 50 g /*/, Papryka 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Hummus ½ szt. /se/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2381 kcal B: 106,3 g T: 91,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 330,8 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 7,5 g Błonnik: 51,2 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