

Jadłospis na 21.03.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2147 kcal</b> <b>B: 108,1 g</b> <b>T: 79,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 27,2 g</b>	<b>W: 287,6 g</b> <b>w tym cukry: 32,7 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 39,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2136 kcal</b> <b>B: 106,6 g</b> <b>T: 77,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 26,9 g</b>	<b>W: 290,5 g</b> <b>w tym cukry: 34,2 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 39,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2132 kcal</b> <b>B: 108,9 g</b> <b>T: 81,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 27,3 g</b>	<b>W: 280,2 g</b> <b>w tym cukry: 24,2 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 41,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2422 kcal</b> <b>B: 120,3 g</b> <b>T: 94,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 33,3 g</b>	<b>W: 313,3 g</b> <b>w tym cukry: 34,0 g</b> <b>Sól: 7,4 g</b> <b>Błonnik: 42,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2407 kcal</b> <b>B: 121,1 g</b> <b>T: 96,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 33,5 g</b>	<b>W: 305,9 g</b> <b>w tym cukry: 25,5 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 45,0 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	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,*/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>