

Jadłospis na 23.03.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /gl,m/, Grahamka 1 szt. Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2133 kcal B: 91,9 g T: 75,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g	W: 300,3 g w tym cukry: 35,0 g Sól: 5,8 g Błonnik: 31,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /gl,m/, Grahamka 1 szt. Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2132 kcal B: 90,8 g T: 73,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g	W: 304,4 g w tym cukry: 33,6 g Sól: 5,9 g Błonnik: 29,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2000 kcal B: 84,9 g T: 70,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g	W: 287,8 g w tym cukry: 23,8 g Sól: 5,9 g Błonnik: 34,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /gl,m/, Grahamka 1 szt. Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2385 kcal B: 108,9 g T: 84,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 328,2 g w tym cukry: 38,2 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,3g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2252 kcal B: 102,0 g T: 79,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 315,6 g w tym cukry: 27,0 g Sól: 6,5 g Błonnik: 37,3 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