

Jadłospis na 24.03.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Ser Żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,m/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2037kcal B: 88,8 g T: 69,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,0 g	W: 302,1 g w tym cukry: 40,5 g Sól: 7,0 g Błonnik: 39,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,m/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2009 kcal B: 87,3 g T: 63,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,5 g	W: 307,2 g w tym cukry: 41,5 g Sól: 4,4 g Błonnik: 37,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 1985 kcal B: 88,9 g T: 65,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,0 g	W: 297,8 g w tym cukry: 43,7 g Sól: 5,8 g Błonnik: 41,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Ser Żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,m/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2289 kcal B: 100,3 g T: 80,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 330,5 g w tym cukry: 40,8 g Sól: 7,8 g Błonnik: 41,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2234 kcal B: 101,1 g T: 78,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 323,5 g w tym cukry: 44,7 g Sól: 6,5 g Błonnik: 44,6 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