

Jadłospis na 27.03.2024r. 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/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Marchew z groszkiem 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2206 kcal B: 111,2 g T: 73,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g	W: 316,9 g w tym cukry: 43,9 g Sól: 7,3 g Błonnik: 44,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Marchew z groszkiem 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2207 kcal B: 109,8 g T: 70,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,9 g	W: 322,0 g w tym cukry: 42,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 42,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2067 kcal B: 102,2 g T: 73,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g	W: 294,5 g w tym cukry: 25,1 g Sól: 7,3 g Błonnik: 48,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Marchew z groszkiem 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2481 kcal B: 123,4 g T: 88,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 342,7 g w tym cukry: 45,2 g Sól: 8,9 g Błonnik: 47,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2305 kcal B: 114,4 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,9 g	W: 320,2 g w tym cukry: 26,3 g Sól: 8,9 g Błonnik: 51,9 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