

Jadłospis na 28.03.2024r. 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/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki 180 g Stek z kurczaka 1 szt. /j,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt..	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2022 kcal</b> <b>B: 90,7 g</b> <b>T: 82,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>28,2 g</b>	<b>W: 262,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>33,2 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 34,5 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/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki 180 g Pulpet z kurczaka w sosie 180 g /s,j,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 1984 kcal</b> <b>B: 90,1 g</b> <b>T: 75,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>27,5 g</b>	<b>W: 269,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,5 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 34,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki 180 g Pulpet z kurczaka w sosie 180 g /s,j,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt..	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2016 kcal</b> <b>B: 92,8 g</b> <b>T: 79,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>28,0 g</b>	<b>W: 266,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>31,8 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 35,8 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/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki 180 g Stek z kurczaka 1 szt. /j,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt..	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2252 kcal</b> <b>B: 101,0 g</b> <b>T: 93,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,7 g</b>	<b>W: 288,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,1 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 37,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki 180 g Pulpet z kurczaka w sosie 180 g /s,j,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt..	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2246 kcal</b> <b>B: 103,1 g</b> <b>T: 90,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,5 g</b>	<b>W: 292,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>32,7 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 39,0 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:</b> <b>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>