

Jadłospis na 30.03.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Marchew 1 szt. Papryka ¼ szt,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2040 kcal B: 85,4 g T: 64,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g	W: 317,8 g w tym cukry: 60,8 g Sól: 3,4 g Błonnik: 41,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Marchew 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2052 kcal B: 83,9 g T: 62,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,1 g	W: 325,3 g w tym cukry: 64,5 g Sól: 3,6 g Błonnik: 38,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Marchew 1 szt. Papryka ¼ szt,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2002 kcal B: 91,6 g T: 74,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g	W: 287,4 g w tym cukry: 33,7 g Sól: 3,8 g Błonnik: 48,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Marchew 1 szt. Papryka ¼ szt,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2315 kcal B: 97,6 g T: 79,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 343,6 g w tym cukry: 62,1 g Sól: 5,0 g Błonnik: 44,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Marchew 1 szt. Papryka ¼ szt,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2240 kcal B: 103,8 g T: 85,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,2 g	W: 313,1 g w tym cukry: 34,9 g Sól: 5,3 g Błonnik: 51,3 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