

Jadłospis na 31.03.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/ Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Herbata 200 ml Żurek z ziemniakami 350 ml /gl,*/ Udko pieczone 1 szt. /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2531 kcal B: 114,7 g T: 98,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g	W: 329,8 g w tym cukry: 70,8 g Sól: 7,3 g Błonnik: 36,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/ Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g	Herbata 200 ml Żurek z ziemniakami 350 ml /gl,*/ Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g	Babka 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2488 kcal B: 114,9 g T: 93,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0 g	W: 328,6 g w tym cukry: 71,2 g Sól: 7,3 g Błonnik: 35,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/ Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Żurek z ziemniakami 350 ml /gl,*/ Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	E: 2133 kcal B: 105,4 g T: 89,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g	W: 260,3 g w tym cukry: 31,7 g Sól: 7,1 g Błonnik: 35,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/ Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Herbata 200 ml Żurek z ziemniakami 350 ml /gl,*/ Udko pieczone 1 szt. /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2750 kcal B: 123,9 g T: 108,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 355,9 g w tym cukry: 71,6 g Sól: 8,0 g Błonnik: 39,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/ Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Żurek z ziemniakami 350 ml /gl,*/ Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Ciastko b/cukru 40 g /gl,j,m/ Pomarańcza 1 szt.	E: 2315 kcal B: 114,5 g T: 95,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g	W: 286,4 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 7,9 g Błonnik: 38,4 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