

Jadłospis na 08.04.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /j,gl,*/, Ziemniaki 180 g Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2353 kcal B: 113,4 g T: 79,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,4 g	W: 334,4 g w tym cukry: 51,3 g Sól: 4,0 g Błonnik: 41,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś z kurczaka w sosie 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2214 kcal B: 111,4 g T: 69,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,4 g	W: 324,4 g w tym cukry: 52,4 g Sól: 3,8 g Błonnik: 40,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś z kurczaka w sosie 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2068 kcal B: 100,2 g T: 66,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18,5 g	W: 308,3 g w tym cukry: 38,7 g Sól: 4,1 g Błonnik: 42,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /j,gl,*/, Ziemniaki 180 g Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2579 kcal B: 123,2 g T: 89,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g	W: 361,8 g w tym cukry: 52,9 g Sól: 4,8 g Błonnik: 44,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś z kurczaka w sosie 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2287 kcal B: 109,4 g T: 109,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,9 g	W: 334,4 g w tym cukry: 39,6 g Sól: 4,8 g Błonnik: 45,7 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