

Jadłospis na 10.04.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2154 kcal B: 113,0 g T: 81,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 272,7 g w tym cukry: 36,5 g Sól: 5,5 g Błonnik: 31,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/, Jabłko 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,gl,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2322 kcal B: 135,4 g T: 85,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g	W: 284,6 g w tym cukry: 43,1 g Sól: 4,6 g Błonnik: 32,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/, Jabłko 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,gl,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2271 kcal B: 136,1 g T: 91,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 261,4 g w tym cukry: 24,6 g Sól: 4,8 g Błonnik: 36,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2406 kcal B: 124,6 g T: 92,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 301,1 g w tym cukry: 36,8 g Sól: 6,3 g Błonnik: 33,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/, Jabłko 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,gl,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2509 kcal B: 147,0 g T: 102,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,1 g	W: 287,6 g w tym cukry: 25,4 g Sól: 5,6 g Błonnik: 39,4 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