

Jadłospis na 13.04.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /m,gl/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.+Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2445 kcal B: 120,0 g T: 90,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g	W: 320,5 g w tym cukry: 37,7 g Sól: 4,1 g Błonnik: 34,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /m,gl/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. + Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2466 kcal B: 121,5 g T: 89,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 323,8 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 4,1 g Błonnik: 37,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2291 kcal B: 110,8 g T: 83,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 308,9 g w tym cukry: 26,3 g Sól: 4,4 g Błonnik: 36,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /m,gl/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2636 kcal B: 131,4 g T: 96,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,8 g	W: 346,3 g w tym cukry: 38,6 g Sól: 5,5 g Błonnik: 37,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2482 kcal B: 122,2 g T: 89,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	W: 334,7 g w tym cukry: 27,2 g Sól: 5,8 g Błonnik: 39,6 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