

Jadłospis na 14.042024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2039 kcal B: 93,4 g T: 79,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g	W: 270,1 g w tym cukry: 25,4 g Sól: 6,5 g Błonnik: 35,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 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 dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2005 kcal B: 90,4 g T: 73,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,0 g	W: 277,6 g w tym cukry: 26,1 g Sól: 3,8 g Błonnik: 33,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1999 kcal B: 92,9 g T: 77,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,6 g	W: 267,0 g w tym cukry: 28,6 g Sól: 5,3 g Błonnik: 37,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2440 kcal B: 110,7 g T: 94,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g	W: 327,4 g w tym cukry: 26,2 g Sól: 7,1 g Błonnik: 42,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2397 kcal B: 110,8 g T: 93,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 321,5 g w tym cukry: 30,1 g Sól: 5,8 g Błonnik: 45,2 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