

Jadłospis na 17.04.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2292 kcal B: 115,1 g T: 93,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 278,3 g w tym cukry: 54,9 g Sól: 5,5 g Błonnik: 31,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2158 kcal B: 112,0 g T: 80,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,4 g	W: 274,4 g w tym cukry: 55,3 g Sól: 3,7 g Błonnik: 30,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2045 kcal B: 105,3 g T: 81,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 254,3 g w tym cukry: 44,5 g Sól: 5,4 g Błonnik: 34,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2493 kcal B: 127,6 g T: 99,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,7 g	W: 303,6 g w tym cukry: 55,9 g Sól: 6,8 g Błonnik: 35,0 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/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2246 kcal B: 117,8 g T: 88,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g	W: 279,7 g w tym cukry: 45,5 g Sól: 6,7 g Błonnik: 38,0 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