

Jadłospis na 20.04.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2004 kcal B: 73,3 g T: 76,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g	W: 288,0 g w tym cukry: 43,1 g Sól: 4,6 g Błonnik: 34,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2010 kcal B: 73,0 g T: 74,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,3 g	W: 291,7 g w tym cukry: 41,9 g Sól: 4,7 g Błonnik: 32,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2007 kcal B: 79,9 g T: 86,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g	W: 264,3 g w tym cukry: 22,0 g Sól: 4,7 g Błonnik: 37,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2277 kcal B: 85,3 g T: 91,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 313,3 g w tym cukry: 44,4 g Sól: 6,1 g Błonnik: 37,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2283 kcal B: 92,1 g T: 101,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 290,1 g w tym cukry: 23,3 g Sól: 6,3 g Błonnik: 40,7 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