

Jadłospis na 27.04.2024r. Sobota 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/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2119 kcal B: 93,4 g T: 85,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 272,7 g w tym cukry: 29,9 g Sól: 6,5 g Błonnik: 30,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2113 kcal B: 92,1 g T: 82,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 275,7 g w tym cukry: 28,7 g Sól: 5,8 g Błonnik: 27,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 1987 kcal B: 86,0 g T: 80,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 261,6 g w tym cukry: 18,7 g Sól: 6,7 g Błonnik: 33,0 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/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2371 kcal B: 110,5 g T: 94,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g	W: 300,5 g w tym cukry: 33,1 g Sól: 7,1 g Błonnik: 33,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2239 kcal B: 103,0 g T: 89,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g	W: 289,5 g w tym cukry: 21,9 g Sól: 7,2 g Błonnik: 36,3 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