

Jadłospis na 28.04.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krem z marchewki 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2011 kcal B: 93,4 g T: 64,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,0 g	W: 303,1 g w tym cukry: 31,4 g Sól: 3,9 g Błonnik: 42,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krem z marchewki 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2004 kcal B: 92,2 g T: 62,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8 g	W: 306,5 g w tym cukry: 32,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 41,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 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 jarzynowa 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2009 kcal B: 96,5 g T: 66,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,2 g	W: 297,7 g w tym cukry: 30,6 g Sól: 3,7 g Błonnik: 45,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krem z marchewki 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2260 kcal B: 105,5 g T: 77,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g	W: 328,8 g w tym cukry: 32,3 g Sól: 4,6 g Błonnik: 45,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 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 jarzynowa 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2258 kcal B: 108,6 g T: 79,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g	W: 323,3 g w tym cukry: 31,5 g Sól: 4,4 g Błonnik: 48,5 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