

Jadłospis na 02.05.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2174 kcal B: 98,4 g T: 77,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g	W: 298,7 g w tym cukry: 34,7 g Sól: 3,8 g Błonnik: 29,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2205 kcal B: 98,5 g T: 74,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g	W: 308,7 g w tym cukry: 32,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 26,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	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 ziemniaczana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2116 kcal B: 95,4 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,9 g	W: 291,0 g w tym cukry: 24,2 g Sól: 3,7 g Błonnik: 31,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2423 kcal B: 110,5 g T: 89,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g	W: 324,4 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 4,5 g Błonnik: 32,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	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 ziemniaczana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2365 kcal B: 107,5 g T: 88,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g	W: 316,6 g w tym cukry: 25,1 g Sól: 4,4 g Błonnik: 34,6 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