

Jadłospis na 15.05.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/ Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,gl,s,m/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2004 kcal</b> <b>B: 72,5 g</b> <b>T: 75,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>26,1 g</b>	<b>W: 290,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>46,8 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 34,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/ Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,gl,s,m/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 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/	<b>E: 2003 kcal</b> <b>B: 71,5 g</b> <b>T: 73,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>25,8 g</b>	<b>W: 294,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>45,5 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 32,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/ Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,gl,s,m/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2000 kcal</b> <b>B: 79,6 g</b> <b>T: 85,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>30,6 g</b>	<b>W: 266,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>26,4 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 39,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/ Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,gl,s,m/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Szyńka gotowana 50 g /*,gl,so/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2277 kcal</b> <b>B: 84,5 g</b> <b>T: 90,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,3 g</b>	<b>W: 315,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>48,0 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 37,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/ Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,gl,s,m/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Szyńka gotowana 50 g /*,gl,so/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2273 kcal</b> <b>B: 91,5 g</b> <b>T: 100,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,7 g</b>	<b>W: 291,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>27,7 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 42,0 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	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,*/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>