

Jadłospis na 16.05.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięсно-jarzynowym 180 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2181 kcal B: 100,9 g T: 72,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 312,6 g w tym cukry: 38,6 g Sól: 4,1 g Błonnik: 34,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięсно-jarzynowym 180 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2195 kcal B: 102,0 g T: 73,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 315,0 g w tym cukry: 40,2 g Sól: 4,1 g Błonnik: 35,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Kiwi 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięсно-jarzynowym 180 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2109 kcal B: 99,5 g T: 73,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g	W: 295,9 g w tym cukry: 24,4 g Sól: 4,2 g Błonnik: 34,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięсно-jarzynowym 180 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g, Szynka z indyka 50 g /*/ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2371 kcal B: 112,3 g T: 78,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g	W: 338,4 g w tym cukry: 39,5 g Sól: 5,5 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/, Mozzarella 1 szt. /m/, Kiwi 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięсно-jarzynowym 180 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g, Szynka z indyka 50 g /*/ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2299 kcal B: 110,9 g T: 78,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 321,7 g w tym cukry: 25,3 g Sól: 5,5 g Błonnik: 37,6 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