

Jadłospis na 22.05.2024r. Środa 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/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s,gl,*/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2237 kcal B: 116,0 g T: 85,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g	W: 274,7 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 3,8 g Błonnik: 26,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s,gl,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2122 kcal B: 113,7 g T: 79,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 261,9 g w tym cukry: 48,0 g Sól: 3,6 g Błonnik: 26,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s,gl,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2020 kcal B: 108,0 g T: 77,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 254,0 g w tym cukry: 31,4 g Sól: 3,5 g Błonnik: 33,9 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/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s,gl,*/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2426 kcal B: 125,7 g T: 91,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,0 g	W: 302,0 g w tym cukry: 48,8 g Sól: 4,6 g Błonnik: 29,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s,gl,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 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	Kefir 1 szt. /m/	E: 2213 kcal B: 118,3 g T: 84,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 279,6 g w tym cukry: 32,2 g Sól: 4,2 g Błonnik: 37,1 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