

Jadłospis na 25.05.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2217 kcal</b> <b>B: 106,1 g</b> <b>T: 73,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g</b>	<b>W: 312,6 g</b> <b>w tym cukry: 38,1 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 33,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2223 kcal</b> <b>B: 105,3 g</b> <b>T: 71,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g</b>	<b>W: 318,4 g</b> <b>w tym cukry: 36,9 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 31,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2047 kcal</b> <b>B: 96,7 g</b> <b>T: 67,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7 g</b>	<b>W: 296,3 g</b> <b>w tym cukry: 23,6 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 36,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2446 kcal</b> <b>B: 116,5 g</b> <b>T: 84,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g</b>	<b>W: 338,2 g</b> <b>w tym cukry: 39,1 g</b> <b>Sól: 7,2 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2277 kcal</b> <b>B: 107,0 g</b> <b>T: 78,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g</b>	<b>W: 321,9 g</b> <b>w tym cukry: 24,5 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 40,0 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 kwasy tłuszczowe: 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>