

Jadłospis na 26.05.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2001 kcal B: 89,0 g T: 78,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,3 g	W: 267,3 g w tym cukry: 26,5 g Sól: 4,9 g Błonnik: 34,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2008 kcal B: 88,1 g T: 76,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,0 g	W: 273,3 g w tym cukry: 25,3 g Sól: 4,2 g Błonnik: 32,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 1996 kcal B: 90,1 g T: 80,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g	W: 261,8 g w tym cukry: 27,8 g Sól: 4,8 g Błonnik: 36,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2402 kcal B: 106,3 g T: 92,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 324,6 g w tym cukry: 27,3 g Sól: 5,5 g Błonnik: 41,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2395 kcal B: 108,0 g T: 96,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 316,4 g w tym cukry: 29,3 g Sól: 5,3 g Błonnik: 44,6 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