

Jadłospis na 01.06.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /j,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2132 kcal B: 102,3 g T: 79,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g	W: 276,7 g w tym cukry: 44,0 g Sól: 4,9 g Błonnik: 26,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /j,gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2119 kcal B: 101,7 g T: 75,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 282,2 g w tym cukry: 43,3 g Sól: 3,8 g Błonnik: 25,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z tofu i warzywami 350 g /gl,so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2171 kcal B: 105,6 g T: 88,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 274,0 g w tym cukry: 24,5 g Sól: 5,4 g Błonnik: 37,3 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /j,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2371 kcal B: 113,2 g T: 90,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,9 g	W: 302,9 g w tym cukry: 44,8 g Sól: 5,7 g Błonnik: 29,8 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z tofu i warzywami 350 g /gl,so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2410 kcal B: 116,5 g T: 99,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 300,2 g w tym cukry: 25,4 g Sól: 6,2 g Błonnik: 40,3 g

Smacznego

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
--	--	-----------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---