

Jadłospis na 08.06.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Marchew z groszkiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2074 kcal</b> <b>B: 86,4 g</b> <b>T: 75,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>29,6 g</b>	<b>W: 300,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>35,2 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 40,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Marchew z groszkiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2083 kcal</b> <b>B: 86,0 g</b> <b>T: 73,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>29,3 g</b>	<b>W: 307,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,0 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 39,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2005 kcal</b> <b>B: 78,2 g</b> <b>T: 80,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>26,3 g</b>	<b>W: 282,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>23,6 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 43,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Marchew z groszkiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Szyńka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2349 kcal</b> <b>B: 98,5 g</b> <b>T: 90,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,7 g</b>	<b>W: 326,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>36,4 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 44,0 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/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Marchew z groszkiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Szyńka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2280 kcal</b> <b>B: 90,4 g</b> <b>T: 96,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,5 g</b>	<b>W: 308,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>24,9 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 46,5 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</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73</b> <b>g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>