

Jadłospis na 06.07.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek wieczorny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>	
PODSTAWOWA	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 małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2074 kcal B: 86,4 g T: 75,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g	W: 300,4 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 4,6 g Błonnik: 40,7 g
ŁATWOSTRAWNA	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/	E: 2083 kcal B: 86,0 g T: 73,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 307,0 g w tym cukry: 34,0 g Sól: 3,9 g Błonnik: 39,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	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 małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2005 kcal B: 78,2 g T: 80,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,3 g	W: 282,7 g w tym cukry: 23,6 g Sól: 4,6 g Błonnik: 43,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	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 małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2349 kcal B: 98,5 g T: 90,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g	W: 326,2 g w tym cukry: 36,4 g Sól: 6,2 g Błonnik: 44,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	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 małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2280 kcal B: 90,4 g T: 96,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 308,5 g w tym cukry: 24,9 g Sól: 6,2 g Błonnik: 46,5 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