

Jadłospis na 27.06.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt. , Brzoskwinia 1 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/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Ogórek 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2057 kcal B: 86,9 g T: 72,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 295,2 g w tym cukry: 28,6 g Sól: 6,3 g Błonnik: 33,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 10 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	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/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2077 kcal B: 88,1 g T: 72,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 298,2 g w tym cukry: 27,4 g Sól: 6,2 g Błonnik: 31,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	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/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Ogórek 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2043 kcal B: 86,9 g T: 74,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 287,8 g w tym cukry: 26,8 g Sól: 6,3 g Błonnik: 33,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	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 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2261 kcal B: 98,9 g T: 78,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 323,2 g w tym cukry: 28,9 g Sól: 7,6 g Błonnik: 35,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	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/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2234 kcal B: 98,3 g T: 80,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 313,6 g w tym cukry: 27,7 g Sól: 7,6 g Błonnik: 36,9 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