

Jadłospis na 29.06.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierka 350 ml /m,j,gl/ Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/ Pomidor 1 szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/ Ziemniaki 180 g Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /se,so,gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2342 kcal B: 115,8 g T: 86,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 310,7 g w tym cukry: 42,0 g Sól: 4,7 g Błonnik: 37,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierka 350 ml /m,j,gl/ Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z kielkami 70 g /m/ Pomidor 1 szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/ Ziemniaki 180 g Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /se,so,gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2280 kcal B: 115,2 g T: 78,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g	W: 313,8 g w tym cukry: 44,2 g Sól: 2,8 g Błonnik: 37,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z kielkami 70 g /m/ Pomidor 1 szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/ Ziemniaki 180 g Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2052 kcal B: 104,4 g T: 71,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,3 g	W: 285,1 g w tym cukry: 18,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 39,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierka 350 ml /m,j,gl/ Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/ Pomidor 1 szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/ Ziemniaki 180 g Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /se,so,gl/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Jajko 1 szt. /j/ Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2588 kcal B: 127,3 g T: 97,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3 g	W: 338,0 g w tym cukry: 43,6 g Sól: 5,6 g Błonnik: 40,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z kielkami 70 g /m/ Pomidor 1 szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/ Ziemniaki 180 g Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Jajko 1 szt. /j/ Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2291 kcal B: 115,3 g T: 82,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g	W: 311,2 g w tym cukry: 19,4 g Sól: 4,8 g Błonnik: 42,3 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/	Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/ /m,gl/	Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/ /m,gl/	Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/ /m,gl/	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