

Jadłospis na 21.08.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń rzymska 100 g /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, 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.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2126 kcal B: 92,3 g T: 84,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 282,4 g w tym cukry: 42,5 g Sól: 7,1 g Błonnik: 34,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń rzymska 100 g /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2315 kcal B: 113,7 g T: 92,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 289,2 g w tym cukry: 48,4 g Sól: 4,4 g Błonnik: 34,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń rzymska 100 g /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, 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.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2134 kcal B: 107,8 g T: 90,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 259,1 g w tym cukry: 23,1 g Sól: 6,1 g Błonnik: 37,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń rzymska 100 g /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2352 kcal B: 102,1 g T: 94,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 309,8 g w tym cukry: 44,2 g Sól: 7,9 g Błonnik: 37,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń rzymska 100 g /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2364 kcal B: 118,1 g T: 101,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,5 g	W: 284,7 g w tym cukry: 24,0 g Sól: 6,8 g Błonnik: 40,9 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