

Jadłospis na 01.02.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2114 kcal B: 82,9 g T: 85,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 288,0 g w tym cukry: 54,9 g Sól: 6,6 g Błonnik: 35,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2258 kcal B: 103,0 g T: 87,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g	W: 298,2 g w tym cukry: 62,1 g Sól: 4,5 g Błonnik: 35,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2283 kcal B: 106,4 g T: 91,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	W: 293,3 g w tym cukry: 59,3 g Sól: 5,9 g Błonnik: 36,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2512 kcal B: 100,8 g T: 100,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g	W: 342,5 g w tym cukry: 56,4 g Sól: 7,1 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/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2681 kcal B: 124,3 g T: 106,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g	W: 347,9 g w tym cukry: 60,8 g Sól: 6,4 g Błonnik: 45,0 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

Smacznego