

Jadłospis na 02.02.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2094 kcal B: 89,8 g T: 78,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g	W: 283,7 g w tym cukry: 54,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 29,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2100 kcal B: 92,1 g T: 73,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g	W: 295,9 g w tym cukry: 55,4 g Sól: 3,7 g Błonnik: 31,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Awokado ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2023 kcal B: 85,7 g T: 90,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g	W: 251,8 g w tym cukry: 13,0 g Sól: 4,3 g Błonnik: 35,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2320 kcal B: 99,5 g T: 88,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g	W: 311,1 g w tym cukry: 56,2 g Sól: 4,9 g Błonnik: 32,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2262 kcal B: 96,6 g T: 101,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 279,1 g w tym cukry: 14,6 g Sól: 5,1 g Błonnik: 38,8 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