

Jadłospis na 03.02.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka gotowana 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2043 kcal B: 87,9 g T: 76,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g	W: 279,9 g w tym cukry: 52,4 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka gotowana 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2036 kcal B: 88,0 g T: 76,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g	W: 278,1 g w tym cukry: 52,4 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka gotowana 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Sok wielowarzywny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 1987 kcal B: 86,3 g T: 74,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g	W: 278,6 g w tym cukry: 45,9 g Sól: 6,0 g Błonnik: 38,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka gotowana 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2240 kcal B: 99,8 g T: 82,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 307,0 g w tym cukry: 54,1 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka gotowana 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Sok wielowarzywny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2203 kcal B: 100,5 g T: 81,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g	W: 303,9 g w tym cukry: 46,8 g Sól: 7,3 g Błonnik: 41,8 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