

Jadłospis na 04.02.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gł/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2334 kcal B: 110,4 g T: 87,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 309,1 g w tym cukry: 29 g Sól: 5,8 g Błonnik: 34,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gł/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2335 kcal B: 109 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g	W: 314,1 g w tym cukry: 27,7 g Sól: 4,1 g Błonnik: 32,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gł/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2317 kcal B: 109,8 g T: 87,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 306,9 g w tym cukry: 30,1 g Sól: 5,8 g Błonnik: 36,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gł/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gł/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2566 kcal B: 120,2 g T: 96,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g	W: 337,4g w tym cukry: 29,3 g Sól: 6,5 g Błonnik: 36,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gł/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gł,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2536 kcal B: 119 g T: 97,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 333 g w tym cukry: 31 g Sól: 6,5 g Błonnik: 39,6 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gł/	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