

Jadłospis na 08.01.2024r. Poniedziałek 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/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /j,gl,*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2227 kcal B: 90,7 g T: 88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 297,4 g w tym cukry: 51,7 g Sól: 3,9 g Błonnik: 31,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2001 kcal B: 84,5 g T: 71,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g	W: 284,7 g w tym cukry: 53,2 g Sól: 3,7 g Błonnik: 31,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Pomarańcza 1 szt. , Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2211 kcal B: 93,2 g T: 81,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 313,5 g w tym cukry: 51,6 g Sól: 5,7 g Błonnik: 40,1 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/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /j,gl,*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2446 kcal B: 99,9 g T: 97,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 323,5 g w tym cukry: 52,5 g Sól: 4,7 g Błonnik: 34,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Pomarańcza 1 szt., Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2441 kcal B: 103,5 g T: 92,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 339,1 g w tym cukry: 52,5 g Sól: 6,4 g Błonnik: 43,4 g

Smacznego

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
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	---	---