

Jadłospis na 09.01.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi, jabłek i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2129 kcal B: 97,9 g T: 84,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 277,4 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 4,8 g Błonnik: 34,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi, jabłek i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2003 kcal B: 88,8 g T: 75,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g	W: 271,5 g w tym cukry: 42,2 g Sól: 4,5 g Błonnik: 32,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi i jabłek 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 1990 kcal B: 91,8 g T: 80,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 260,2 g w tym cukry: 40,5 g Sól: 4,3 g Błonnik: 37,9 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi, jabłek i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2407 kcal B: 109,5 g T: 98,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 306,0 g w tym cukry: 43,6 g Sól: 6,5 g Błonnik: 36,2 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi i jabłek 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /m,gl/ Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2265 kcal B: 104,0 g T: 95,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 286,0 g w tym cukry: 41,8 g Sól: 5,9 g Błonnik: 41,1 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
--	--	------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---	---