

Jadłospis na 22.01.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2255 kcal B: 96,9 g T: 82,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,8 g	W: 311,0 g w tym cukry: 50,0 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie 180 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2047 kcal B: 85,6 g T: 67,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g	W: 300,1 g w tym cukry: 49,1 g Sól: 3,6 g Błonnik: 28,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie 180 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2056 kcal B: 89,1 g T: 71,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 299,0 g w tym cukry: 34,3 g Sól: 4,2 g Błonnik: 37,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Szynka gotowana 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2530 kcal B: 109,1 g T: 97,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 336,7 g w tym cukry: 51,2 g Sól: 5,5 g Błonnik: 34,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie 180 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Szynka gotowana 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2329 kcal B: 101,1 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 324,5 g w tym cukry: 35,5 g Sól: 5,8 g Błonnik: 40,2 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