

Jadłospis na 23.01.2024r. Wtorek 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/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gł,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gł,so/ Papryka ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2366 kcal B: 138,3 g T: 85,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 295,7 g w tym cukry: 42 g Sól: 3,3 g Błonnik: 38 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gł/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gł,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gł,so/ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2385 kcal B: 139,5 g T: 85,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 298,3 g w tym cukry: 40,9 g Sól: 3,2 g Błonnik: 36,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. Ogórek zielony ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gł,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gł,so/ Papryka ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2350 kcal B: 138,5 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 292,2 g w tym cukry: 44,7 g Sól: 3,4 g Błonnik: 39,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gł,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gł/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gł,so/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2617 kcal B: 149,8 g T: 96,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 324,1 g w tym cukry: 42,2 g Sól: 4,1 g Błonnik: 40,3 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/, Pomarańcza 1 szt. Ogórek zielony ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gł,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gł,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gł,so/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2591 kcal B: 150 g T: 97,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 318,2 g w tym cukry: 46,4 g Sól: 4,3 g Błonnik: 42,2 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