

Jadłospis na 05.02.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Sałata 50 g , Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk w sosie 180 g /s, gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2043 kcal B: 99,9 g T: 73,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g	W: 276,2 g w tym cukry: 47,8 g Sól: 5,2 g Błonnik: 32,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Sałata 50 g , Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk w sosie 180 g /s, gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Pomidor ½ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2012 kcal B: 99,7 g T: 64,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g	W: 288,3 g w tym cukry: 53,6 g Sól: 4,5 g Błonnik: 33,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Sałata 50 g , Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk w sosie 180 g /s, gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2124 kcal B: 108,4 g T: 74,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,3 g	W: 296,9 g w tym cukry: 33,5 g Sól: 4,4 g Błonnik: 44,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Sałata 50 g , Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk w sosie 180 g /s, gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Ogórek zielony ¼ szt. Jajo 1 szt. /j/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2262 kcal B: 109,1 g T: 83,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g	W: 302,3g w tym cukry: 48,7 g Sól: 5,9 g Błonnik: 35,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Sałata 50 g , Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk w sosie 180 g /s, gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Jajo 1 szt. /j/ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2353 kcal B: 118,8 g T: 85,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g	W: 322,6 g w tym cukry: 34,4 g Sól: 5,1 g Błonnik: 47,3 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