

Jadłospis na 06.02.2024r. Wtorek DOROŚLI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | E: 2019 kcal B: 85,7 g T: 57,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,1 g | W: 346,7 g w tym cukry: 40,7 g Sól: 4,1 g Błonnik: 60,7 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | E: 2017 kcal B: 84,7 g T: 55,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,7 g | W: 350,4 g w tym cukry: 39,4 g Sól: 4,2 g Błonnik: 58,4 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | E: 2020 kcal B: 86,7 g T: 57,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,1 g | W: 345,8 g w tym cukry: 40,7 g Sól: 6,0 g Błonnik: 60,7 g |
| DLA KOBIET W CIAŻY | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/ Papryka ¼ szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | E: 2216 kcal B: 97,6 g T: 63,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g | W: 373,8 g w tym cukry: 42,4 g Sól: 5,4 g Błonnik: 63,8 g |
| DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/ Papryka ¼ szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | E: 2212 kcal B: 98,6 g T: 63,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g | W: 371,5 g w tym cukry: 42,3 g Sól: 7,4 g Błonnik: 63,5 g |

Smacznego

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p> | <p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/</p> | <p>Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/</p> | <p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p> | <p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p> | <p>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p> | <p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p> |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|