

Jadłospis na 07.02.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Banan 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Pierś pieczona w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 /m,j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2142 kcal B: 90,5 g T: 73,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g	W: 307,4 g w tym cukry: 72,0 g Sól: 5,2 g Błonnik: 29,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Banan 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Pierś pieczona w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 /m,j/, Pomidor ½ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2149 kcal B: 89,6 g T: 70,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6 g	W: 313,4 g w tym cukry: 70,8 g Sól: 4,5 g Błonnik: 27,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Pierś pieczona w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 /m,j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2012 kcal B: 86,4g T: 74,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,2 g	W: 284,9 g w tym cukry: 47,0 g Sól: 5,4 g Błonnik: 37,3 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Banan 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Pierś pieczona w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 /m,j/, Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2348 kcal B: 104,7 g T: 79,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0 g	W: 332,7 g w tym cukry: 72,9 g Sól: 6,6 g Błonnik: 32,3 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Pierś pieczona w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 /m,j/, Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2096 kcal B: 96,6 g T: 78,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g	W: 285,0 g w tym cukry: 47,0 g Sól: 6,3 g Błonnik: 37,3 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,g/</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>
---	---	-------------------------------------	-------------------------------------	---	--	---