

Jadłospis na 08.02.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Pączek 1 szt. /m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt./m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor ½ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2314 kcal B: 128,0 g T: 95,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g	W: 265,7 g w tym cukry: 50,9 g Sól: 4,7 g Błonnik: 31,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Babka piaskowa 100 g /m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt./m/, Pomarańcza 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor ½ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2356 kcal B: 129,7 g T: 86,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 292,7 g w tym cukry: 73,2 g Sól: 4,9 g Błonnik: 30,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt./m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor ½ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2163 kcal B: 127,9 g T: 87,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 249,0 g w tym cukry: 34,6 g Sól: 4,4 g Błonnik: 34,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Pączek 1 szt. /m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt./m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2544 kcal B: 138,4 g T: 107,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,2 g	W: 291,3 g w tym cukry: 51,9 g Sól: 5,4 g Błonnik: 34,4 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt./m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2392 kcal B: 138,3 g T: 98,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 274,6 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 5,0 g Błonnik: 37,9 g

Smacznego

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
--	--	-------------------------------	-------------------------------	--	---	---