

Jadłospis na 11.02.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Jabłko 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2034 kcal B: 87,8 g T: 72,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g	W: 293,9 g w tym cukry: 37,3 g Sól: 4,1 g Błonnik: 39,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Jabłko 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2045 kcal B: 89 g T: 74,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g	W: 291,9 g w tym cukry: 35,9 g Sól: 3,8 g Błonnik: 40,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Jabłko 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2017 kcal B: 86,6 g T: 70,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,3 g	W: 294,5 g w tym cukry: 38,7 g Sól: 4,4 g Błonnik: 38,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Jabłko 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Hummus ½ szt., Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2499 kcal B: 106,2 g T: 95,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 349,2 g w tym cukry: 39,5 g Sól: 4,8 g Błonnik: 47,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Jabłko 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Hummus ½ szt., Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2482 kcal B: 105 g T: 93,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g	W: 349,8 g w tym cukry: 40,9 g Sól: 5,1 g Błonnik: 46,5 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