

Jadłospis na 12.02.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /s, gl/, Surówka z marchewki i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2020 kcal B: 99,5 g T: 70,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6 g	W: 278,1 g w tym cukry: 39,9 g Sól: 6,7 g Błonnik: 32,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /s, gl/, Surówka z marchewki i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2208 kcal B: 120,7 g T: 78,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 284,6 g w tym cukry: 45,8 g Sól: 4 g Błonnik: 32,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Kiwi 1 szt	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /s, gl/, Surówka z marchewki i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2001 kcal B: 114,6 g T: 74,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 253,2 g w tym cukry: 22,4 g Sól: 6 g Błonnik: 36,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /s, gl/, Surówka z marchewki i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Jajko 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2269 kcal B: 111,6 g T: 82,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 303,7 g w tym cukry: 40,8 g Sól: 7,4 g Błonnik: 35,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Kiwi 1 szt	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /s, gl/, Surówka z marchewki i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Jajko 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2250 kcal B: 126,7 g T: 86,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 278,9 g w tym cukry: 23,4 g Sól: 6,7 g Błonnik: 40,1 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