

Jadłospis na 18.02.2024r. 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/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szyńka wieprzowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2013 kcal B: 98,8 g T: 89,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 234,9 g w tym cukry: 31,6 g Sól: 6,2 g Błonnik: 31,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Udko w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szyńka wieprzowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2041 kcal B: 98,6 g T: 87,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 246,7 g w tym cukry: 31,2 g Sól: 4,6 g Błonnik: 31,3 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/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Udko w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szyńka wieprzowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2046 kcal B: 101 g T: 91,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 238,0 g w tym cukry: 31,1 g Sól: 6,1 g Błonnik: 33,4 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/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szyńka wieprzowa 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2347 kcal B: 120,5 g T: 105,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g	W: 263,7 g w tym cukry: 34,8 g Sól: 6,8 g Błonnik: 34,8 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/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Udko w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szyńka wieprzowa 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2379 kcal B: 122,7 g T: 107,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 266,7 g w tym cukry: 34,9 g Sól: 6,7 g Błonnik: 36,6 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
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---