

Jadłospis na 19.02.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Banan 1 szt., papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Pomidor ½ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2252 kcal B: 109,4 g T: 74,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,1 g	W: 324,7 g w tym cukry: 46,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 41,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Banan 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,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.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2136 kcal B: 106,7 g T: 67,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,4 g	W: 309,5 g w tym cukry: 47,4 g Sól: 3,7 g Błonnik: 37,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,s,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Pomidor ½ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2005 kcal B: 99,5 g T: 63,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 17,3 g	W: 301,7 g w tym cukry: 45,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 45,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Banan 1 szt., papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2471 kcal B: 108,7 g T: 73,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g	W: 327,9 g w tym cukry: 28,1 g Sól: 4,6 g Błonnik: 48,0 g

Smacznego

<p>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRA NICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</p>	<p>Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.</p>	<p>Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.</p>	<p>Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. /m/</p>	<p>E: 2224 kcal B: 108,7 g T: 73,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g</p>	<p>W: 327,9 g w tym cukry: 28,9 g Sól: 4,6 g Błonnik: 48,0 g</p>
<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/</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>