

Jadłospis na 21.02.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2091 kcal B: 92,2 g T: 87,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 264,8 g w tym cukry: 45,0 g Sól: 5,6 g Błonnik: 31,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 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/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2128 kcal B: 87,2 g T: 84,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 284,6 g w tym cukry: 43,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 1993 kcal B: 85,1 g T: 82,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,5 g	W: 264,6 g w tym cukry: 28,3 g Sól: 5,8 g Błonnik: 38,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2425 kcal B: 113,9 g T: 103,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,6 g	W: 293,5 g w tym cukry: 48,8 g Sól: 6,2 g Błonnik: 35,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2327 kcal B: 106,8 g T: 98,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,4 g	W: 293,4 g w tym cukry: 32,2 g Sól: 6,4 g Błonnik: 41,8 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,g/ 	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
--	--	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---	---