

Jadłospis na 22.02.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2106 kcal B: 101,4 g T: 67,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 303,7 g w tym cukry: 29,1 g Sól: 7,3 g Błonnik: 33,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2129 kcal B: 104,8 g T: 71,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g	W: 299,2 g w tym cukry: 24,4 g Sól: 7,4 g Błonnik: 35,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2086 kcal B: 100,0 g T: 67,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 300,9 g w tym cukry: 23,9 g Sól: 7,8 g Błonnik: 34,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2356 kcal B: 114,4 g T: 81,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 325,6 g w tym cukry: 25,1 g Sól: 8,3 g Błonnik: 38,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2325 kcal B: 110,9 g T: 78,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 327,1 g w tym cukry: 24,8 g Sól: 8,6 g Błonnik: 37,5 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
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---