

Jadłospis na 2.9.02.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2464 kcal B: 143,8 g T: 93,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 301,4 g w tym cukry: 29,2 g Sól: 6,4 g Błonnik: 41,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Udko w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2486 kcal B: 145,0 g T: 92,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,4 g	W: 305,7 g w tym cukry: 28,2 g Sól: 4,6 g Błonnik: 40,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Udko w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2437 kcal B: 142,6 g T: 93,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 296,9 g w tym cukry: 30,3 g Sól: 6,4g Błonnik: 42,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Lajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2714 kcal B: 155,4 g T: 104,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 329,8 g w tym cukry: 29,6 g Sól: 7,2 g Błonnik: 43,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Udko w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Lajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2675 kcal B: 153,6 g T: 104,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 323,0 g w tym cukry: 31,2 g Sól: 7,2 g Błonnik: 45,4 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
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---