

Jadłospis na 12.05.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2013 kcal B: 92,0 g T: 81,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g	W: 255,7 g w tym cukry: 21,4 g Sól: 5,8 g Błonnik: 28,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2212 kcal B: 112,6 g T: 87,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 268,7 g w tym cukry: 25,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 27,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2192 kcal B: 116,2 g T: 92,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 255,3 g w tym cukry: 28,9 g Sól: 4,7 g Błonnik: 33,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2263 kcal B: 104,1 g T: 93,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 281,4 g w tym cukry: 22,3 g Sól: 6,5 g Błonnik: 32,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2442 kcal B: 128,3 g T: 104,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 281,0 g w tym cukry: 29,8 g Sól: 5,4 g Błonnik: 36,2 g

Smacznego

<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>
---	--	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---