

Jadłospis na 13.05.2024r. 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/ Jajko 1 szt. /j/ Banan 1 szt., Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa 350 ml /s,*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/ Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2272 kcal B: 103,6 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,0 g	W: 328,3 g w tym cukry: 46,2 g Sól: 3,4 g Błonnik: 38,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Banan 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa 350 ml /s,*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/ Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2168 kcal B: 99,6 g T: 75,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,7 g	W: 307,6 g w tym cukry: 46,5 g Sól: 3,1 g Błonnik: 36,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Kiwi 1 szt., Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa 350 ml /s,*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/ Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2000 kcal B: 92,0 g T: 70,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 19,0 g	W: 289,5 g w tym cukry: 18,1 g Sól: 3,0 g Błonnik: 41,6 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/ Jajko 1 szt. /j/ Banan 1 szt., Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa 350 ml /s,*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/ Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Szyńka drobiowa 50 g /*/ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2476 kcal B: 117,6 g T: 82,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,0 g	W: 355,4 g w tym cukry: 47,9 g Sól: 5,2 g Błonnik: 41,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Kiwi 1 szt., Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa 350 ml /s,*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/ Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Szyńka drobiowa 50 g /*/ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2208 kcal B: 106,6 g T: 76,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,1 g	W: 314,9 g w tym cukry: 19,2 g Sól: 4,7 g Błonnik: 44,8 g
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