

Jadłospis na 02.06.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2160 kcal B: 103,5 g T: 80,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 289,8 g w tym cukry: 27,3 g Sól: 4,7 g Błonnik: 35,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2146 kcal B: 102,0 g T: 73,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g	W: 301,6 g w tym cukry: 28,2 g Sól: 3,9 g Błonnik: 34,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2106 kcal B: 104,3 g T: 77,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g	W: 284,3 g w tym cukry: 30,5 g Sól: 3,5 g Błonnik: 39,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2497 kcal B: 124,6 g T: 94,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g	W: 321,3 g w tym cukry: 30,5 g Sól: 5,4 g Błonnik: 37,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2440 kcal B: 126,0 g T: 93,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g	W: 313,0 g w tym cukry: 34,4 g Sól: 4,1 g Błonnik: 42,3 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
--	--	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---