

Jadłospis na 09.06.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2097 kcal B: 82,7 g T: 81,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g	W: 294,8 g w tym cukry: 33,7 g Sól: 5,3 g Błonnik: 37,8 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 z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2003 kcal B: 81,6 g T: 67,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,4 g	W: 302,0 g w tym cukry: 34,9 g Sól: 4,0 g Błonnik: 36,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2071 kcal B: 85,2 g T: 82,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,0 g	W: 285,8 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 4,0 g Błonnik: 39,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2498 kcal B: 100,0 g T: 95,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g	W: 352,0 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 5,8 g Błonnik: 44,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2469 kcal B: 103,1 g T: 97,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g	W: 340,3 g w tym cukry: 34,0 g Sól: 4,5 g Błonnik: 47,6 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