

Jadłospis na 27.05.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2242 kcal B: 104,2 g T: 90,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	W: 281,5 g w tym cukry: 51,7 g Sól: 4,5 g Błonnik: 30,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2133 kcal B: 96,4 g T: 83,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 278,9 g w tym cukry: 50,8 g Sól: 4,1 g Błonnik: 30,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Kiwi 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2001 kcal B: 100,9 g T: 82,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 246,8 g w tym cukry: 23,4 g Sól: 5,4 g Błonnik: 34,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Serek biały 60 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2376 kcal B: 116,9 g T: 91,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,7 g	W: 300,6 g w tym cukry: 54,4 g Sól: 5,3 g Błonnik: 32,2 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/, Kiwi 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Serek biały 60 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2253 kcal B: 96,8 g T: 91,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 274,7 g w tym cukry: 26,6 g Sól: 5,9 g Błonnik: 37,4 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
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---