

Jadłospis na 28.05.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2123 kcal B: 82,5 g T: 83,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,5 g	W: 301,4 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 5,0 g Błonnik: 42,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2096 kcal B: 80,2 g T: 76,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g	W: 310,1 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 3,2 g Błonnik: 41,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2096 kcal B: 82,3 g T: 81,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,1 g	W: 300,7 g w tym cukry: 33,0 g Sól: 3,8 g Błonnik: 43,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2324 kcal B: 95,0 g T: 90,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 326,7 g w tym cukry: 33,4 g Sól: 6,3 g Błonnik: 46,1 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/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2297 kcal B: 94,8 g T: 87,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 326,0 g w tym cukry: 34,0 g Sól: 5,0 g Błonnik: 46,7 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
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---