

Jadłospis na 29.05.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2122 kcal B: 92,6 g T: 80,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g	W: 285,5 g w tym cukry: 54,7 g Sól: 3,5 g Błonnik: 29,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2144 kcal B: 92,6 g T: 78,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g	W: 295,3 g w tym cukry: 53,5 g Sól: 3,6 g Błonnik: 29,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor 1 szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2004 kcal B: 84,7 g T: 75,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,9 g	W: 281,2 g w tym cukry: 39,4 g Sól: 3,6 g Błonnik: 36,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2371 kcal B: 104,7 g T: 92,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 311,2 g w tym cukry: 55,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 32,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor 1 szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2253 kcal B: 96,8 g T: 87,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 306,8 g w tym cukry: 40,3 g Sól: 4,3 g Błonnik: 39,3 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,g/	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
--	--	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---	---