

Jadłospis na 11.06.2024r. Wtorek DOROŚLI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|--|---|--|---|---|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt. | Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Miks sałat 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2107 kcal B: 78,2 g T: 88,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g | W: 285,5 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 4,2 g Błonnik: 38,1 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt. | Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Miks sałat 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2112 kcal B: 77,5 g T: 86,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g | W: 291,3 g w tym cukry: 37,5 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,6 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt. | Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Miks sałat 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt. | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2080 kcal B: 78,9 g T: 91,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,4 g | W: 276,3 g w tym cukry: 33,0 g Sól: 4,0 g Błonnik: 42,1 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt. | Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Miks sałat 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2505 kcal B: 96,1 g T: 104,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g | W: 340,3 g w tym cukry: 40,3 g Sól: 4,7 g Błonnik: 46,2 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt. | Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Miks sałat 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt. | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2478 kcal B: 96,8 g T: 106,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,4 g | W: 330,8 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 4,5 g Błonnik: 50,2 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 |
|--|--|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---|---|