

Jadłospis na 30.06.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2032 kcal B: 107,3 g T: 68,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 273,6 g w tym cukry: 33,8 g Sól: 6,0 g Błonnik: 29,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2070 kcal B: 109,4 g T: 68,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 281,5 g w tym cukry: 32,9 g Sól: 4,2 g Błonnik: 29,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g Brokuł gotowany 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: 2017 kcal B: 108,8 g T: 70,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 269,4 g w tym cukry: 32,3 g Sól: 5,7 g Błonnik: 34,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2316 kcal B: 123,1 g T: 80,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g	W: 304,1 g w tym cukry: 36,1 g Sól: 6,6 g Błonnik: 31,8 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/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2298 kcal B: 125,1 g T: 83,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g	W: 297,2 g w tym cukry: 35,3 g Sól: 6,3 g Błonnik: 37,5 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