

Jadłospis na 08.07.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2059 kcal B: 94,8 g T: 72,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 278,9 g w tym cukry: 50,1 g Sól: 5,7 g Błonnik: 23,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1983 kcal B: 88,7 g T: 67,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 276,9 g w tym cukry: 49,9 g Sól: 3,6 g Błonnik: 23,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2085 kcal B: 102,7 g T: 86,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 262,7 g w tym cukry: 24,8 g Sól: 5,9 g Błonnik: 40,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2285 kcal B: 104,5 g T: 82,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 306,2 g w tym cukry: 51,8 g Sól: 6,5 g Błonnik: 26,6 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/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2314 kcal B: 113,0 g T: 97,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 288,3 g w tym cukry: 25,7 g Sól: 6,6 g Błonnik: 44,1 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