

Jadłospis na 14.07.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2137 kcal B: 115,9 g T: 81,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 261,9 g w tym cukry: 33,5 g Sól: 5,2 g Błonnik: 28,1 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/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2181 kcal B: 118,4 g T: 81,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 270,8 g w tym cukry: 32,6 g Sól: 4,3 g Błonnik: 28,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2106 kcal B: 116,8 g T: 83,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 251,5 g w tym cukry: 32,3 g Sól: 4,9 g Błonnik: 32,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2389 kcal B: 127,4 g T: 92,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 290,3 g w tym cukry: 33,8 g Sól: 6,0 g Błonnik: 30,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2355 kcal B: 129,0 g T: 96,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 277,2 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 5,6 g Błonnik: 35,5 g

Smacznego

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