

Jadłospis na 15.07.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. , Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2198 kcal B: 105,1 g T: 78,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g	W: 302,4 g w tym cukry: 43,8 g Sól: 2,6 g Błonnik: 37,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2203 kcal B: 104,0 g T: 76,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g	W: 307,9 g w tym cukry: 42,5 g Sól: 2,7 g Błonnik: 35,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. , Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2002 kcal B: 96,9 g T: 72,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,4 g	W: 277,8 g w tym cukry: 19,8 g Sól: 2,7 g Błonnik: 39,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Połudwica sopocka 50 g /gl,m,so/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2440 kcal B: 119,0 g T: 89,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g	W: 328,2 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 4,0 g Błonnik: 41,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. , Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Połudwica sopocka 50 g /gl,m,so/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2243 kcal B: 110,9 g T: 83,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,9 g	W: 303,5 g w tym cukry: 21,1 g Sól: 4,2 g Błonnik: 42,8 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/</p>	<p>Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p>	<p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p>
---	--	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---