

Jadłospis na 18-07-2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek zielony 1 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Kotlet z jaj 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g Szpinak na gęsto 120 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2309 kcal B: 114,4 g T: 90,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	W: 293,5 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 37,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomidor 1 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Jajko w sosie 160 g /gl,j,m,*/, Ziemniaki 180 g Szpinak na gęsto 120 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2066 kcal B: 103,9 g T: 73,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 282,2 g w tym cukry: 32,1 g Sól: 4,4 g Błonnik: 36,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek zielony 1 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Jajko w sosie 160 g /gl,j,m,*/, Ziemniaki 180 g Szpinak na gęsto 120 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2121 kcal B: 105,1 g T: 86,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 268,3 g w tym cukry: 34,2 g Sól: 4,4 g Błonnik: 38,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek zielony 1 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Kotlet z jaj 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g Szpinak na gęsto 120 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2584 kcal B: 126,6 g T: 106,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,1 g	W: 319,3 g w tym cukry: 33,8 g Sól: 6,7 g Błonnik: 40,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek zielony 1 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Jajko w sosie 160 g /gl,j,m,*/, Ziemniaki 180 g Szpinak na gęsto 120 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2396 kcal B: 117,3 g T: 101,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 294,1 g w tym cukry: 35,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 42,1 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
--	---	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---