Jadłospis na 11.08.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	*Śniadanie*	*Obiad*	*Kolacja*	*Posiłek wieczorny*	*Wartość odżywcza*	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	***E: 2381 kcal B: 96,3 g T: 92,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g***	***W: 324,6 g w tym cukry: 40,0 g Sól: 6,2 g Błonnik: 35,6 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	***E: 2375 kcal B: 97,1 g T: 87,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g***	***W: 332,2 g w tym cukry: 40,9 g Sól: 5,5 g Błonnik: 34,5 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z buraczków 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	***E: 2283 kcal B: 93,9 g T: 88,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g***	***W: 315,5 g w tym cukry: 34,6 g Sól: 5,5 g Błonnik: 39,8 g***
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/, Sałata 50 g Jajko 1 szt. /j/,	Serek wiejski 1 szt. /m/	***E: 2717 kcal B: 117,5 g T: 107,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,9 g***	***W: 356,2 g w tym cukry: 43,2 g Sól: 6,9 g Błonnik: 37,8 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. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z buraczków 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/, Sałata 50 g Jajko 1 szt. /j/,	Serek wiejski 1 szt. /m/	***E: 2607 kcal B: 114,4 g T: 103,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,0 g***	***W: 344,8 g w tym cukry: 38,4 g Sól: 6,2 g Błonnik: 42,7 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***