

Jadłospis na 13.II.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{psz,j} /, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} */, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Kapuśniak z kielbasą 350 ml /s, */, Ryż biały na mleku z jabłkami 350 g /m,*/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m/, Śledź w sosie koperkowym /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2084 kcal B: 72,1 g T: 82,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,1 g	W: 289,9 g w tym cukry: 63,4 g Sól: 6,3 g Błonnik: 27,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{psz,j} /, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} */, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Ryż biały na mleku z jabłkami 350 g /m,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{psz} , g _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Tuńczyk 70 g /r /, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 1993 kcal B: 63,9 g T: 72,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,3 g	W: 294,8 g w tym cukry: 62,0 g Sól: 4,1 g Błonnik: 25,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} */, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Kapuśniak z kielbasą 350 ml /s, */, Ryż brązowy z fetą i szpinakiem 350 g /m,*/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m/, Śledź w sosie koperkowym /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2032 kcal B: 81,7 g T: 89,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,5 g	W: 263,5 g w tym cukry: 31,2 g Sól: 7,8 g Błonnik: 38,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{psz,j} /, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} */, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Kapuśniak z kielbasą 350 ml /s, */, Ryż biały na mleku z jabłkami 350 g /m,*/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 150 g / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym /r,m,go,j,*/, Jajko 1 szt. /j /, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2333 kcal B: 84,2 g T: 94,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 315,6 g w tym cukry: 64,3 g Sól: 7,0 g Błonnik: 30,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} */, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Kapuśniak z kielbasą 350 ml /s, */, Ryż brązowy z fetą i szpinakiem 350 g /m,*/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 150 g / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym /r,m,go,j,*/, Jajko 1 szt. /j /, Ogórek kiszony 1 szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2281 kcal B: 93,8 g T: 101,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 289,2 g w tym cukry: 32,2 g Sól: 8,5 g Błonnik: 42,2 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , g _{ows} /	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