

Jadłospis na 17-II-2023 r. piątek

DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Dżem 50 g + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń rybna 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt /se/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2178 kcal B:83,3 g T:75,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,9 g	W: 320,3 g w tym cukry: 63,1 g Sól: 3,6 Błonnik: 35,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Dżem 50 g + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń rybna 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt /se/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2191 kcal B:90,8 g T:70,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,5 g	W: 333 g w tym cukry: 65,5 g Sól: 3,1 g Błonnik: 37,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Twaróg 70 g /m/ + Pomarańcza 1 szt. + Pomidorki koktajlowe 60 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń rybna 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt /se/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2322 kcal B: 105,3 g T: 79,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,9 g	W: 336,6 g w tym cukry: 50 g Sól:4,3 g Błonnik: 44,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Dżem 50 g + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń rybna 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt /se/, Jajo 1 szt /j/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2397 kcal B:96,5 g T: 85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3	W: 346,4 g w tym cukry: 64 g Sól: 4,3 g Błonnik: 38,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Twaróg 70 g /m/ + Pomarańcza 1 szt. Pomidorki koktajlowe 60 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń rybna 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt /se/, Jajo 1 szt /j/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2541 kcal B: 114,5 g T: 89,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 362,8 g w tym cukry: 50,8 g Sól: 5,1 g Błonnik: 47,4 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