

Jadłospis na 2.II.2023r.

wtorek
DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2164 kcal B: 93,9 g T: 80,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 291,7 g w tym cukry: 54 g Sól: 5,3 g Błonnik: 27,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Makaron z serem 300 g /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2041 kcal B: 87 g T: 73 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,1 g	W: 282,3 g w tym cukry: 39,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 25,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. + Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2073 kcal B: 91 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 283,3 g w tym cukry: 33,6 g Sól: 4,9 g Błonnik: 30,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2436 kcal B: 105,5 g T: 94,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g	W: 319,2 g w tym cukry: 56 g Sól: 7 g Błonnik: 30,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2345 kcal B: 102,6 g T: 90,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g	W: 310,8 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 6,6 g Błonnik: 33,9 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