

Jadłospis na 9.10.2023

poniedziałek

Oddział Pediatriczno-Reumatologiczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 60 g /se/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś smażona 1 szt. /j,gl,*/ Surówka z marchwi, jabłka i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2043 kcal</b> <b>B: 92 g</b> <b>T: 73 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g</b>	<b>W: 278 g</b> <b>w tym cukry: 82 g</b> <b>Sól: 4,75 g</b> <b>Błonnik: 27 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 60 g /se/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl,*/ Surówka z marchwi, jabłka i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2090 kcal</b> <b>B: 96 g</b> <b>T: 67 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g</b>	<b>W: 311 g</b> <b>w tym cukry: 76 g</b> <b>Sól: 5,16 g</b> <b>Błonnik: 27 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Hummus 60 g /se/ Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl,*/ Surówka z marchwi i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2050 kcal</b> <b>B: 100 g</b> <b>T: 66 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g</b>	<b>W: 274 g</b> <b>w tym cukry: 76 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 35 g</b>
<b>SKAZOWA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 10 g Dżem 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś w jarzynach 180 g /s, */ Surówka z marchwi, jabłka i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 10 g Szynka z indyka 50 g /*/	Banan 1 szt.	Jogurt wegański 1 szt.	<b>E: 2002 kcal</b> <b>B: 78 g</b> <b>T: 48 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g</b>	<b>W: 330 g</b> <b>w tym cukry: 83 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 28 g</b>

*Smacznego*