

Jadłospis na 03.01.2024r. Środa DOROŚLI

<b>DIETA</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek wieczorny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2330 kcal</b> <b>B: 100,7 g</b> <b>T: 85,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g</b>	<b>W: 308,6 g</b> <b>w tym cukry: 86,8 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 21,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z jabłkami 350 g/gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2098 kcal</b> <b>B: 63,9 g</b> <b>T: 73,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g</b>	<b>W: 318,9 g</b> <b>w tym cukry: 78,5 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 25,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt.+ awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z jabłkami 350 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2225 kcal</b> <b>B: 67,3 g</b> <b>T: 78,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g</b>	<b>W: 342,0 g</b> <b>w tym cukry: 66,2 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 33,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2680 kcal</b> <b>B: 117,3 g</b> <b>T: 95,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g</b>	<b>W: 363,6 g</b> <b>w tym cukry: 88,2 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 28,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt.+ awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z jabłkami 350 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2576 kcal</b> <b>B: 84,0 g</b> <b>T: 89,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g</b>	<b>W: 397,0 g</b> <b>w tym cukry: 67,6 g</b> <b>Sól: 7,1 g</b> <b>Błonnik: 41,0 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	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,*/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>