

Jadłospis na 04.01.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2034 kcal B: 84,0 g T: 67,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g	W: 323,1 g w tym cukry: 33,8 g Sól: 4,9 g Błonnik: 52,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2040 kcal B: 83,3 g T: 64,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g	W: 328,6 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 5,0 g Błonnik: 51,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt.+Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2043 kcal B: 85,8 g T: 69,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 320,9 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 4,7 g Błonnik: 55,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2334 kcal B: 105,1 g T: 77,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 354,6 g w tym cukry: 37,0 g Sól: 5,5 g Błonnik: 54,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt.+Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2340 kcal B: 107,4 g T: 81,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 349,6 g w tym cukry: 39,0 g Sól: 5,3 g Błonnik: 58,8 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