

Jadłospis na 07.01.2024r. Niedziela 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 Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s ,gl, */, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2041 kcal</b> <b>B: 103,1 g</b> <b>T: 70,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,4 g</b>	<b>W: 281,9 g</b> <b>w tym cukry: 35,3 g</b> <b>Sól: 5 g</b> <b>Błonnik: 35,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s ,gl, */, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2013 kcal</b> <b>B: 100,7 g</b> <b>T: 63,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g</b>	<b>W: 290,2 g</b> <b>w tym cukry: 36 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 33,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s ,gl, */, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2017 kcal</b> <b>B: 103,5 g</b> <b>T: 68,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,1 g</b>	<b>W: 282,5 g</b> <b>w tym cukry: 38,7 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 38,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s ,gl, */, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2236 kcal</b> <b>B: 112,9 g</b> <b>T: 75,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g</b>	<b>W: 310,2 g</b> <b>w tym cukry: 35,6 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 37,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt..	Herbata 200 ml Zupa selerowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s ,gl, */, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2211 kcal</b> <b>B: 114,1 g</b> <b>T: 75,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g</b>	<b>W: 308,6 g</b> <b>w tym cukry: 39,6 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 42,2 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>