

Jadłospis na 17.12.2023r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie pomidorowym 180 g /s ,gl, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2000 kcal</b> <b>B: 97,8 g</b> <b>T: 69,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g</b>	<b>W: 280,4 g</b> <b>w tym cukry: 23,2 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie pomidorowym 180 g /s ,gl, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 1984 kcal</b> <b>B: 96,1 g</b> <b>T: 66,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g</b>	<b>W: 280,8 g</b> <b>w tym cukry: 21,8 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 33,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Indyk w sosie pomidorowym 180 g /s ,gl, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 1993 kcal</b> <b>B: 101,5 g</b> <b>T: 72,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g</b>	<b>W: 274,3 g</b> <b>w tym cukry: 25 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 42 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie pomidorowym 180 g /s ,gl, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2244 kcal</b> <b>B: 111,2 g</b> <b>T: 78,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g</b>	<b>W: 308,9 g</b> <b>w tym cukry: 23,8 g</b> <b>Sól: 7 g</b> <b>Błonnik: 39,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Indyk w sosie pomidorowym 180 g /s ,gl, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2234 kcal</b> <b>B: 115,5 g</b> <b>T: 82,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g</b>	<b>W: 300 g</b> <b>w tym cukry: 26,3 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 45,3 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>