

Jadłospis na 22.12.2023r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Papryka ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2107 kcal B: 92,0 g T: 70,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 327,0 g w tym cukry: 49,9 g Sól: 4,5 g Błonnik: 53,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2072 kcal B: 89,6 g T: 63,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g	W: 333,5 g w tym cukry: 50,6 g Sól: 3,6 g Błonnik: 51,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/ Pomarańcza 1 szt. + Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Papryka ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2196 kcal B: 95,1 g T: 67,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,5 g	W: 359,7 g w tym cukry: 52,2 g Sól: 4,1 g Błonnik: 60,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Tuńczyk 50 g Papryka ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2382 kcal B: 104,2 g T: 85,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g	W: 352,8 g w tym cukry: 51,2 g Sól: 6,1 g Błonnik: 57,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/ Pomarańcza 1 szt. + Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Tuńczyk 50 g Papryka ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2471 kcal B: 107,3 g T: 82,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 385,5 g w tym cukry: 53,5 g Sól: 5,7 g Błonnik: 64,2 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