

Jadłospis na 23.12.2023r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/+Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2132 kcal</b> <b>B: 79,7 g</b> <b>T: 68,9 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	<b>W: 322,7 g</b> w tym cukry: 63,1 g <b>Sól: 7,5 g</b> <b>Błonnik: 28 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/+Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2154 kcal</b> <b>B: 80,6 g</b> <b>T: 68,6 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	<b>W: 326,7 g</b> w tym cukry: 62 g <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 26,8 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 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g +Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2321 kcal</b> <b>B: 95,6 g</b> <b>T: 76,6 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	<b>W: 346,9 g</b> w tym cukry: 35,3 g <b>Sól: 8,2 g</b> <b>Błonnik: 38,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/+Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2403 kcal</b> <b>B: 94,9 g</b> <b>T: 81 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	<b>W: 350,9 g</b> w tym cukry: 65,9 g <b>Sól: 8,1 g</b> <b>Błonnik: 30,9 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 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g +Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2592 kcal</b> <b>B: 110,9 g</b> <b>T: 88,6 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g	<b>W: 375,1 g</b> w tym cukry: 38,1 g <b>Sól: 8,9 g</b> <b>Błonnik: 41,2 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> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	<b>W: 232 g</b> w tym cukry: 73 g <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>