

Jadłospis na 26.12.2023r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ser żółty 50 g /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Rosół z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Ryż brązowy 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2393 kcal B: 106,3 g T: 89,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g	W: 326,1 g w tym cukry: 67,8 g Sól: 7,4 g Błonnik: 37,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Rosół z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Ryż brązowy 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2409 kcal B: 109,3 g T: 87,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g	W: 328,1 g w tym cukry: 66,8 g Sól: 6,3 g Błonnik: 34,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Rosół z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Ryż brązowy 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	E: 2065 kcal B: 103,0 g T: 86,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 257,0 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 38,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ser żółty 50 g /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Rosół z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Ryż brązowy 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2640 kcal B: 116,3 g T: 96,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g	W: 363,7 g w tym cukry: 77,7 g Sól: 8,2 g Błonnik: 39,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Rosół z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Ryż brązowy 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/	Ciastko b/cukru 40 g /gl,j,m/ Pomarańcza 1 szt.	E: 2459 kcal B: 115,3 g T: 102,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g	W: 309,3 g w tym cukry: 50,5 g Sól: 6,8 g Błonnik: 42,2 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