

Jadłospis na 27.12.2023r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym /j,gl,s/, Marchew na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g, Papryka ¼ szt.	jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2038 kcal B: 77,9 g T: 72,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 300,1 g w tym cukry: 65,4 g Sól: 4,2 g Błonnik: 33,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym /j,gl,s/, Marchew na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g, Pomidorki koktajlowe 50 g	jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2036 kcal B: 76,6 g T: 70,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g	W: 304,1 g w tym cukry: 64,1 g Sól: 4,4 g Błonnik: 31,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Jabłko 1 szt.+ Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g, Papryka ¼ szt.	jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2036 kcal B: 79,4 g T: 75,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g	W: 295,9 g w tym cukry: 49,9 g Sól: 4,7 g Błonnik: 38,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym /j,gl,s/, Marchew na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g, Szynka gotowana 50 g /gl,m,*/ Papryka ¼ szt.	jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2243 kcal B: 92,1 g T: 79,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g	W: 325,4 g w tym cukry: 66,3 g Sól: 5,6 g Błonnik: 36,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Jabłko 1 szt.+ Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g, Szynka gotowana 50 g /gl,m,*/ Papryka ¼ szt.	jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2241 kcal B: 93,6 g T: 82,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 321,2 g w tym cukry: 50,8 g Sól: 6,1 g Błonnik: 41,3 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