

Jadłospis na 28.12.2023r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krem ze szpinaku 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Bigos 300 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2215 kcal B: 89,9 g T: 99,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 282,7 g w tym cukry: 29,7 g Sól: 7,8 g Błonnik: 44,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krem ze szpinaku 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /gl,j,*/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2189 kcal B: 91,3 g T: 88,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 300,1 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 3,4 g Błonnik: 46,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krem ze szpinaku 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /gl,j,*/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2176 kcal B: 91,2 g T: 88,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 296,8 g w tym cukry: 36,2 g Sól: 5,3 g Błonnik: 46,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krem ze szpinaku 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Bigos 300 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2397 kcal B: 99,0 g T: 104,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 308,8 g w tym cukry: 30,5 g Sól: 8,6 g Błonnik: 47,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Pomarańcza 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krem ze szpinaku 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /gl,j,*/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2358 kcal B: 100,3 g T: 94,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g	W: 322,9 g w tym cukry: 37,0 g Sól: 6,1 g Błonnik: 49,0 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