

Jadłospis na 30.12.2023r. Sobota 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 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela 85 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2118 kcal B: 85,3 g T: 68,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 325,8 g w tym cukry: 59,7 g Sól: 3,1 g Błonnik: 40,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela 85 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2123 kcal B: 84,2 g T: 66,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,1 g	W: 331,3 g w tym cukry: 58,4 g Sól: 3,3 g Błonnik: 38,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Pomarańcza 1 szt. + ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela 85 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2196 kcal B: 88,9 g T: 70,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g	W: 343,2 g w tym cukry: 51,6 g Sól: 5,5 g Błonnik: 43,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela 85 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2310 kcal B: 95,6 g T: 75,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 351,4 g w tym cukry: 60,6 g Sól: 3,8 g Błonnik: 43,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Pomarańcza 1 szt. + ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela 85 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2389 kcal B: 99,2 g T: 76,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g	W: 368,8 g w tym cukry: 52,5 g Sól: 6,2 g Błonnik: 47,2 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