

Jadłospis na 31.12.2023r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl,, Indyk w sosie 180 g /s,gl/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/	Strucla owocowa 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2209 kcal B: 99,0 g T: 75,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 316,4 g w tym cukry: 33,4 g Sól: 7,0 g Błonnik: 35,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl,, Indyk w sosie 180 g /s,gl/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/	Strucla owocowa 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2200 kcal B: 97,0 g T: 72,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 318,2 g w tym cukry: 30,9 g Sól: 7,2 g Błonnik: 31,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl,, Indyk w sosie 180 g /s,gl/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	E: 2016 kcal B: 94,9 g T: 83,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g	W: 258,4 g w tym cukry: 29,1 g Sól: 5,8 g Błonnik: 38,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl,, Indyk w sosie 180 g /s,gl/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/, Mleko 0,2 L - 1 szt. /m/	Strucla owocowa 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2455 kcal B: 109,0 g T: 82,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 354,0 g w tym cukry: 43,3 g Sól: 7,8 g Błonnik: 37,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl,, Indyk w sosie 180 g /s,gl/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/, Mleko 0,2 L - 1 szt. /m/	Pomarańcza 1 szt.,	E: 2366 kcal B: 107,3 g T: 94,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g	W: 310,7 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 6,6 g Błonnik: 41,8 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