

Jadłospis na 10.01.2024r. Środa 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 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2305 kcal B: 121,7 g T: 87,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 289,9 g w tym cukry: 37,7 g Sól: 7,0 g Błonnik: 34,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2264 kcal B: 121,9 g T: 79,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 296,8 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 4,2 g Błonnik: 33,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. + Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2292 kcal B: 124,7 g T: 82,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g	W: 298,8 g w tym cukry: 27,6 g Sól: 6,4 g Błonnik: 38,4 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt. Jogurt pitny 0,1 L 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2536 kcal B: 128,5 g T: 94,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g	W: 327,8 g w tym cukry: 50,1 g Sól: 7,8 g Błonnik: 37,3 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. + Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt., Jogurt pitny 0,1 L 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2523 kcal B: 131,5 g T: 89,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 336,7 g w tym cukry: 40,0 g Sól: 7,1 g Błonnik: 41,4 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,g/</p>	<p>Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p>	<p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p>
---	---	-------------------------------------	---	---	---	---