

Jadłospis na 11.01.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2034 kcal B: 84,7 g T: 63,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,0 g	W: 332,8 g w tym cukry: 34,1 g Sól: 4,9 g Błonnik: 54,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2027 kcal B: 84,8 g T: 63,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,9 g	W: 330,9 g w tym cukry: 34,1 g Sól: 4,9 g Błonnik: 54,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2035 kcal B: 86,2 g T: 65,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,3 g	W: 328,7 g w tym cukry: 35,5 g Sól: 4,7 g Błonnik: 56,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2312 kcal B: 96,4 g T: 77,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g	W: 361,3 g w tym cukry: 34,7 g Sól: 6,6 g Błonnik: 56,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2311 kcal B: 98,4 g T: 80,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g	W: 354,5 g w tym cukry: 36,7 g Sól: 6,3 g Błonnik: 59,9 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/</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>
---	--	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---	---