

Jadłospis na 14.01.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2016 kcal B: 91,3 g T: 78,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g	W: 266,6 g w tym cukry: 29,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 32,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2015 kcal B: 90,2 g T: 76,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 270,6 g w tym cukry: 28,2 g Sól: 4,2 g Błonnik: 30,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2025 kcal B: 93,1 g T: 81,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g	W: 264,4 g w tym cukry: 30,9 g Sól: 3,9 g Błonnik: 35,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2448 kcal B: 109,8 g T: 95,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0 g	W: 324,3 g w tym cukry: 30,4 g Sól: 4,6 g Błonnik: 39,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2455 kcal B: 112,1 g T: 99,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 319,4 g w tym cukry: 32,4 g Sól: 4,4 g Błonnik: 43,7 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>
---	---	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---	---