

Jadłospis na 16.01.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,s,*/ Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2169 kcal B: 95,1 g T: 90,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 277,4 g w tym cukry: 34,3 g Sól: 3,5 g Błonnik: 36,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,s,*/ Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2167 kcal B: 93,8 g T: 88,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 281,4 g w tym cukry: 33,0 g Sól: 3,7 g Błonnik: 34,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt., Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,s,*/ Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2171 kcal B: 96,6 g T: 93,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,4 g	W: 273,7 g w tym cukry: 35,7 g Sól: 3,3 g Błonnik: 39,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,s,*/ Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2446 kcal B: 106,7 g T: 104,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g	W: 306,0 g w tym cukry: 35,0 g Sól: 5,2 g Błonnik: 39,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt., Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,s,*/ Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /m,gl/ Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2446 kcal B: 108,8 g T: 108,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,6 g	W: 299,5 g w tym cukry: 37,0 g Sól: 4,9 g Błonnik: 42,6 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

Smacznego