

Jadłospis na 18.01.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ + Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2080 kcal</b> <b>B: 108,4 g</b> <b>T: 85,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g</b>	<b>W: 252,9 g</b> <b>w tym cukry: 41,6 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ + Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. w sosie /s,gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2041 kcal</b> <b>B: 107,3 g</b> <b>T: 77,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g</b>	<b>W: 258,4g</b> <b>w tym cukry: 70,1 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 31,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ + Pomarańcza 1 szt. Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. w sosie /s,gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2055 kcal</b> <b>B: 107,0 g</b> <b>T: 84,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g</b>	<b>W: 249,8 g</b> <b>w tym cukry: 70,1 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 33,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so,se//, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ + Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2310 kcal</b> <b>B: 118,7 g</b> <b>T: 95,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g</b>	<b>W: 278,5 g</b> <b>w tym cukry: 42,5 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 37,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ + Pomarańcza 1 szt. Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. w sosie /s,gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2281 kcal</b> <b>B: 117,1 g</b> <b>T: 95,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g</b>	<b>W: 274,5 g</b> <b>w tym cukry: 40,4 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 37,0 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	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, */	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>

*Smacznego*