

Jadłospis na 21.01.2024r. Niedziela DOROŚLI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|--|---|---|--|------------------------------|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szyńka biała 50 g/*/, Ogórek kiszony 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2080 kcal B: 88,5 g T: 82,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g | W: 277,2 g w tym cukry: 30,4 g Sól: 7,6 g Błonnik: 33,9 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szyńka biała 50 g/*/, Sałata 50 g | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2010 kcal B: 84,6 g T: 69,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,9 g | W: 290,0 g w tym cukry: 28,5 g Sól: 4,4 g Błonnik: 30,0 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Sałata 50 g | Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szyńka biała 50 g/*/, Ogórek kiszony 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2002 kcal B: 89,9 g T: 74,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g | W: 278,3 g w tym cukry: 31,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 37,0 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka biała 50 g/*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2424 kcal B: 105,3 g T: 94,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g | W: 328,5 g w tym cukry: 31,9 g Sól: 8,1 g Błonnik: 41,6 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Sałata 50 g | Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szyńka biała 50 g/*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2354 kcal B: 107,7 g T: 87,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,5 g | W: 326,4 g w tym cukry: 33,1 g Sól: 7,2 g Błonnik: 45,0 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