

Jadłospis na 24.01.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2009 kcal B: 87,7 g T: 51,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,3 g	W: 343,2 g w tym cukry: 56,7 g Sól: 4,5 g Błonnik: 48,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2014 kcal B: 86,6 g T: 49,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,0 g	W: 348,7 g w tym cukry: 55,4 g Sól: 4,7 g Błonnik: 46,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2060 kcal B: 91,5 g T: 55,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,6 g	W: 350,4 g w tym cukry: 42,7 g Sól: 6,7 g Błonnik: 54,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2239 kcal B: 98,0 g T: 62,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,8 g	W: 368,8 g w tym cukry: 57,7 g Sól: 5,2 g Błonnik: 51,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2290 kcal B: 101,8 g T: 65,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,1 g	W: 376,0 g w tym cukry: 68,1 g Sól: 7,4 g Błonnik: 57,7 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