

Jadłospis na 25.01.2024r. Czwartek 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/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2122 kcal B: 103,3 g T: 86,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 263,5 g w tym cukry: 59,9 g Sól: 6,4 g Błonnik: 31,2 g
ŁATWOSTRAWNA	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 kukurydziana 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. w sosie /s,gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2145 kcal B: 101,2 g T: 84,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 271,6 g w tym cukry: 59,5 g Sól: 4,3 g Błonnik: 27,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Kapuśniak 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 razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2136 kcal B: 104,9 g T: 88,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 261,9 g w tym cukry: 58,5 g Sól: 6,2 g Błonnik: 32,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2330 kcal B: 114,5 g T: 93,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 290,5 g w tym cukry: 61,5 g Sól: 7,9 g Błonnik: 34,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Kapuśniak 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 razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2348 kcal B: 116,8 g T: 96,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 287,2 g w tym cukry: 59,4 g Sól: 7,7 g Błonnik: 35,5 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