

Jadłospis na 28.01.2024r. Niedziela 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/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml / Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk z sosem jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2190 kcal</b> <b>B: 116,0 g</b> <b>T: 69,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,3 g</b>	<b>W: 315,8 g</b> <b>w tym cukry: 38,2 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 42,5 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/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml / Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk z sosem jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2203 kcal</b> <b>B: 114,7 g</b> <b>T: 66,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,9 g</b>	<b>W: 322,9 g</b> <b>w tym cukry: 34,3 g</b> <b>Sól: 2,9 g</b> <b>Błonnik: 39,1 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/, Jabłko 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml / Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk z sosem jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2183 kcal</b> <b>B: 115,6 g</b> <b>T: 69,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,3 g</b>	<b>W: 314,8 g</b> <b>w tym cukry: 36,7 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 43,0 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/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml / Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk z sosem jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2391 kcal</b> <b>B: 128,5 g</b> <b>T: 75,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g</b>	<b>W: 341,1 g</b> <b>w tym cukry: 39,2 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 45,8 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/, Jabłko 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml / Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk z sosem jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2384 kcal</b> <b>B: 128,1 g</b> <b>T: 75,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g</b>	<b>W: 340,2 g</b> <b>w tym cukry: 37,6 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 46,3 g</b>

*Smacznego*

<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>
--	---	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---	---