

Jadłospis na 31.01.2024r. 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/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2140 kcal B: 85,6 g T: 63,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g	W: 343,3 g w tym cukry: 70,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 39,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 1990 kcal B: 71,4 g T: 57,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,1 g	W: 325,8 g w tym cukry: 69,1 g Sól: 3,3 g Błonnik: 33,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r/, Sok wielowarzywny 1 szt. /s,*/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2030 kcal B: 95,5 g T: 74,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,2 g	W: 294,2 g w tym cukry: 29,7 g Sól: 6,8 g Błonnik: 51,6 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/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2372 kcal B: 95,4 g T: 72,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 371,6 g w tym cukry: 70,5 g Sól: 4,7 g Błonnik: 41,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sok wielowarzywny 1 szt. /s,*/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2272 kcal B: 107,0 g T: 85,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,05 g	W: 319,8 g w tym cukry: 30,6 g Sól: 7,5 g Błonnik: 54,8 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