

Jadłospis na 25.02.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi 70 g /*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2180 kcal</b> <b>B: 98,4 g</b> <b>T: 83,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g</b>	<b>W: 293,1 g</b> <b>w tym cukry: 27,7 g</b> <b>Sól: 3,1 g</b> <b>Błonnik: 35,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi 70 g /*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2137 kcal</b> <b>B: 99,2 g</b> <b>T: 74,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g</b>	<b>W: 299,1 g</b> <b>w tym cukry: 26,9 g</b> <b>Sól: 3,1 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi 70 g /*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2091 kcal</b> <b>B: 101,0 g</b> <b>T: 77,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g</b>	<b>W: 284,9 g</b> <b>w tym cukry: 29,3 g</b> <b>Sól: 2,9 g</b> <b>Błonnik: 38,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi 70 g /*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2339 kcal</b> <b>B: 108,1 g</b> <b>T: 84,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g</b>	<b>W: 321,4 g</b> <b>w tym cukry: 28,0 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 37,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi 70 g /*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2320 kcal</b> <b>B: 111,4 g</b> <b>T: 88,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g</b>	<b>W: 310,5 g</b> <b>w tym cukry: 30,2 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 42,2 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>
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---