

Jadłospis na 05.05.2024r. 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/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2014 kcal</b> <b>B: 82,5 g</b> <b>T: 61,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>18,0 g</b>	<b>W: 322,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>28,0 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 43,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2002 kcal</b> <b>B: 80,7 g</b> <b>T: 59,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>17,7 g</b>	<b>W: 324,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>26,8 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 40,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2009 kcal</b> <b>B: 83,6 g</b> <b>T: 63,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>18,3 g</b>	<b>W: 317,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>29,3 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 45,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2258 kcal</b> <b>B: 95,8 g</b> <b>T: 71,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>22,4 g</b>	<b>W: 351,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>28,6 g</b> <b>Sól: 8,3 g</b> <b>Błonnik: 45,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2250 kcal</b> <b>B: 97,5 g</b> <b>T: 74,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>22,9 g</b>	<b>W: 343,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>30,6 g</b> <b>Sól: 8,1 g</b> <b>Błonnik: 48,4 g</b>
<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</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>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>

