

Jadłospis na 19.05.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2034 kcal</b> <b>B: 82,6 g</b> <b>T: 76,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>28,3 g</b>	<b>W: 286,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,8 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2180 kcal</b> <b>B: 103,0 g</b> <b>T: 77,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>30,4 g</b>	<b>W: 296,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>39,2 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 31,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt. .	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2014 kcal</b> <b>B: 83,5 g</b> <b>T: 78,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>28,5 g</b>	<b>W: 278,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>36,0 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 36,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2435 kcal</b> <b>B: 99,9 g</b> <b>T: 90,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,2 g</b>	<b>W: 344,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>35,6 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 40,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2412 kcal</b> <b>B: 101,4 g</b> <b>T: 93,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,6 g</b>	<b>W: 333,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>37,5 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 44,1 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>