

Jadłospis na 23.11.2023r. czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Polędwica z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1987 kcal B: 81,6 g T: 50,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 17,42 g	W: 334,0 g w tym cukry: 39,5 g Sól: 5,5 g Błonnik: 35,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica z indyka 50 g /*/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1991 kcal B: 80,4 g T: 47,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 17,12 g	W: 339,0 g w tym cukry: 38,2 g Sól: 5,7 g Błonnik: 33,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Polędwica z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1914 kcal B: 83,6 g T: 53,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18,05 g	W: 314,4 g w tym cukry: 26,5 g Sól: 5,4 g Błonnik: 43,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Polędwica z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Szynka gotowana 50 g /*/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2265 kcal B: 93,2 g T: 64,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,44 g	W: 362,5 g w tym cukry: 40,2 g Sól: 7,2 g Błonnik: 37,6g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Polędwica z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Szynka gotowana 50 g /*/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2189 kcal B: 95,8 g T: 68,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,22 g	W: 340,2 g w tym cukry: 27,8 g Sól: 7,0 g Błonnik: 46,9 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