

Jadłospis na 12.12.2023r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2027 kcal B: 80,8 g T: 55,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 19,2 g	W: 332,8 g w tym cukry: 39,7 g Sól: 6,6 g Błonnik: 34,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2113 kcal B: 79,5 g T: 53,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18,9 g	W: 360,6 g w tym cukry: 44,6 g Sól: 5 g Błonnik: 36,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 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: 2026 kcal B: 81,9 g T: 57,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 19,6 g	W: 338 g w tym cukry: 34,2 g Sól: 6,7 g Błonnik: 46,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2257 kcal B: 91,2 g T: 66,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,7 g	W: 358,4 g w tym cukry: 40,7 g Sól: 7,3 g Błonnik: 38,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 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/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2256 kcal B: 92,2 g T: 68,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,1 g	W: 363,7 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 7,3 g Błonnik: 49,4 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