

Jadłospis na 30.01.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/ Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2287 kcal B: 107,6 g T: 75,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 323,1 g w tym cukry: 55,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 31,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/ Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2086 kcal B: 99,9 g T: 56,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g	W: 320,0 g w tym cukry: 42,8 g Sól: 4,8 g Błonnik: 29,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/ Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2025 kcal B: 100,8 g T: 59,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,0 g	W: 301,9 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 6,4 g Błonnik: 33,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/ Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/ Szynka gotowana 50 g /*/ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2552 kcal B: 118,6 g T: 89,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 349,4 g w tym cukry: 56,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 34,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/ Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/ Szynka gotowana 50 g /*/ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2290 kcal B: 111,8 g T: 73,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 328,2 g w tym cukry: 36,3 g Sól: 8,1 g Błonnik: 36,7 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

Smacznego