

Jadłospis na 13.02.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gł,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2225 kcal</b> <b>B: 102,9 g</b> <b>T: 82,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g</b>	<b>W: 294,6 g</b> <b>w tym cukry: 52,9 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 29,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gł,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gł/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2051 kcal</b> <b>B: 93,7 g</b> <b>T: 66,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g</b>	<b>W: 293,4 g</b> <b>w tym cukry: 39,7 g</b> <b>Sól: 5 g</b> <b>Błonnik: 27,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gł,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2000 kcal</b> <b>B: 95,6 g</b> <b>T: 71,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g</b>	<b>W: 272,1 g</b> <b>w tym cukry: 32,3 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 31,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gł,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gł,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2435 kcal</b> <b>B: 117 g</b> <b>T: 87,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g</b>	<b>W: 322,8 g</b> <b>w tym cukry: 53,3 g</b> <b>Sól: 7 g</b> <b>Błonnik: 31,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gł,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gł,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2207 kcal</b> <b>B: 110,2 g</b> <b>T: 77,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g</b>	<b>W: 297,5 g</b> <b>w tym cukry: 33,3 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 34,6 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gł/	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 kwasy tłuszczowe: 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>

*Smacznego*