

Jadłospis na 02.04.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 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 owocowy 1 szt. /m/	E: 2019 kcal B: 87,5 g T: 58,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,3 g	W: 335,9 g w tym cukry: 37,4 g Sól: 3,8 g Błonnik: 53,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 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 owocowy 1 szt. /m/	E: 2012 kcal B: 86,3 g T: 56,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,1 g	W: 339,3 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 53,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2066 kcal B: 99,3 g T: 62,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,3 g	W: 333,5 g w tym cukry: 29,7 g Sól: 3,8 g Błonnik: 53,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2245 kcal B: 97,2 g T: 68,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g	W: 363,2 g w tym cukry: 39,0 g Sól: 4,6 g Błonnik: 56,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2286 kcal B: 108,5 g T: 72,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g	W: 359,6 g w tym cukry: 30,5 g Sól: 4,6 g Błonnik: 56,4 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