

Jadłospis na 07.04.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,m*/, Indyk w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/ Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2002 kcal</b> <b>B: 86,9 g</b> <b>T: 70,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 24,9 g</b>	<b>W: 286,1 g</b> <b>w tym cukry: 26,3 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 34,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,m*/, Indyk w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/ Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 1992 kcal</b> <b>B: 85,1 g</b> <b>T: 68,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 24,5 g</b>	<b>W: 289,0 g</b> <b>w tym cukry: 25,1 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 31,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,m*/, Indyk w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 1987 kcal</b> <b>B: 90,1 g</b> <b>T: 73,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 25,1 g</b>	<b>W: 278,3 g</b> <b>w tym cukry: 28,2 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 38,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,m*/, Indyk w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/ Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Szynka biała 50 g /*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2254 kcal</b> <b>B: 98,5 g</b> <b>T: 81,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,7 g</b>	<b>W: 314,5 g</b> <b>w tym cukry: 26,6 g</b> <b>Sól: 7,6 g</b> <b>Błonnik: 36,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,m*/, Indyk w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Szynka biała 50 g /*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2236 kcal</b> <b>B: 102,2 g</b> <b>T: 85,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30,1 g</b>	<b>W: 304,0 g</b> <b>w tym cukry: 29,1 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 42,0 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	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,*/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>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>